25 ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ ПРАВИЛ

СТР. 126

ДЕКАБРЬ 2015

Men's Health

НА ЭТОМ МЕСТЕ МОГ БЫТЬ ТЫ!

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА "ГЕРОЙ МН"

ВЯЧЕСЛАВ ШУЯКОВ

24 ГОДА | МОСКВА

23 ВЕРНЫХ СПОСОБА ПРОКАЧАТЬ МОЗГ

ДОРОГАЯ, У НАС БУДЕТ ДЕВОЧКА

СЕКС ВТРОЕМ: СХЕМА, КОТОРАЯ СРАБОТАЕТ СТР. 76

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

НОВАЯ ТРЕНИРОВКА С ОТЖИМАНИЯМИ

СЛАБОУМИЕ И ОТВАГА!

ПОЧЕМУ ДАЖЕ ЛУЧШИЕ ИЗ НАС ПОГИБАЮТ ГЛУПО

16+

MHEALTH.RU

Men's Health
12.15

90
Возьми ее силой мысли

НА ОБЛОЖКЕ

76
ДОРОГАЯ, У НАС БУДЕТ ДЕВОЧКА
Нужна ли тебе в спальне вторая

94
НА ЭТОМ МЕСТЕ МОГ БЫТЬ ТЫ!
Победитель и финалисты конкурса "Герой МН"

102
23 ВЕРНЫХ СПОСОБА ПРОКАЧАТЬ МОЗГ
Позаботься о важнейшем органе

112
СЛАБОУМИЕ И ОТВАГА!
Включи голову — спаси себе жизнь

126
25 ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ ПРАВИЛ
На том стоять будем

138
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА
Отжимайся, как никогда прежде

Товар сертифицирован. Реклама.

TAG HEUER CARRERA CALIBRE 1887

Криштиану Роналду рожден устанавливать все новые рекорды. Его страсть — побеждать в любой ситуации, бросая вызов статистике. Как и TAG Heuer, Роналду превосходит принятые в своей сфере стандарты и никогда не сдается под натиском.

БУТИКИ TAG HEUER

Москва, улица Кузнецкий мост, 7, (495) 621-90-40
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49

#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском

112
“Вот так номер, чтоб я помер!”

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

спорт
72 **Скорей бы лед встал**
Буерный спорт во всей красе

рацион
80 **Консервы удались**
Новые способы съесть тунца из банки

есть место
84 **Остров Хасима**
Призрак в Тихом океане

профилактика
86 **Прокрутить на 10 лет назад**
Как отменить старение

отношения
90 **Маленькая победоносная кампания**
Стратегия и тактика взаимного удовольствия

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 МЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
Отвечаем на главный вопрос: сколько алкоголя покупать для вечеринки

50 УПАЛ, НЕ СДАЛСЯ
Рассказ человека, который рухнул с 10 метров и продолжает жить

51 ЗЛОПАМЯТНЫЕ ДАТЫ
О каких событиях не нужно забывать, если ты живешь с женщиной

54 МУЖИКИ И БОБЫ
Как приготовить лучший фасолевый суп в обычной микроволновке

64 МАЛЬЧИКИ С МЯЧИКАМИ
Эффективная боксерская тренировка с теннисными мячиками

И еще 11 энергичных заметок

80
История со счастливым тунцом

В НОМЕРЕ

рацион
108 **Жар свыше**
Включи духовку на максимум

карьера
120 **Подсобное хозяйство**
Зарабатывай с достоинством

WELCOME TO MY WORLD

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ МИР

В главной роли: Джон Траволта, легенда кино и фанат авиации. Приглашенная звезда: легендарный американец X-15, который побил все рекорды скорости и высоты полета и открыл шлюз в космос. Производство: компания Breitling, привилегированный партнер авиации, которым она стала благодаря своим надежным, точным и инновационным приборам – таким как знаменитый Chronomat, эталон хронографа. Добро пожаловать в мир легенд, достижений и качества.

CHRONOMAT 44

БУТИК BREITLING
ПЕТРОВКА 17 СТР. 1
МОСКВА
+7 495 621 96 33

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Реклама

12.15

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

132 НАБОР МАССЫ — 2015
2-я часть 6-го этапа годовой программы тренировок

132
Весь покрытый мышцами, абсолютно весь

51
Ей бы только ночь переспать

ПОДАРКИ 2016

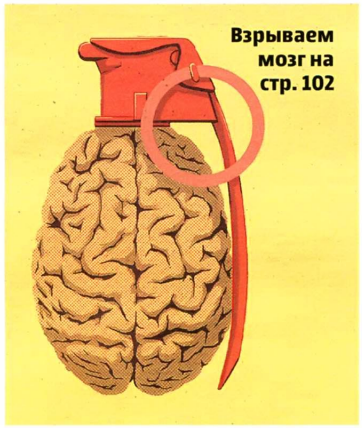
142 Всё под ели
Что пожелать себе на праздник

ЖЕЛЕЗО

тест-драйв

158 Очень атмосферно
Lexus RC F

159 Не ударил в грязь лицом
Range Rover Evoque



Взрываем мозг на стр. 102

На обложке:
Вячеслав Шуяков
Фотограф:
Олег Зотов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
27 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
38 БЮЛЛЕТЕНИ
67, 92, 131 ИМПУЛЬС
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
160 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
161 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

GUERLAIN
L'HOMME
IDEAL
COLOGNE
GUERLAIN
ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА – ЭТО МИФ.
ЕГО АРОМАТ – РЕАЛЬНОСТЬ.
НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ
GUERLAIN.COM - #LHOMMEIDEAL

MHEALTH.RU

12.15

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ!

Ты еще не подписался на страницу своего любимого журнала ВКонтакте?! Скорее отправляйся на vk.ru/mh и сделай это, иначе пропустишь все самое интересное!

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH!

ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ МН ИЗ ПЕРВЫХ РУК!

ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЕО!

ЖАРКИЕ ОБСУЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ПУБЛИКАЦИЙ!

ДИНАМИЧНЫЕ КОНКУРСЫ С КРУТЫМИ ПРИЗАМИ!

САМЫЕ СМЕШНЫЕ РОЛИКИ ИНТЕРНЕТА!

Моя Страница ред.
Мои Друзья
Мои Фотографии
Мои Видеозаписи
Мои Аудиозаписи
Мои Сообщения
Мои Группы
Мои Новости
Мои Ответы
Мои Настройки

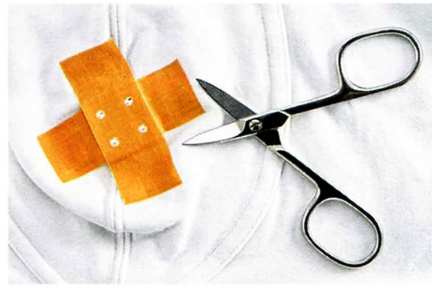
Приложения
Документы

Официальное сообщество

Men's Health
спорт / секс / здоровье / фитнес

Обрезание: 5 последствий, которые изменят твою жизнь

http://www.mhealth.ru/health/organizm/obrezanie-5-pos..



Ссылка www.mhealth.ru
26 окт в 19:14 4 Мне нравится 93

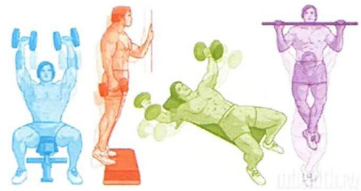
24591 запись предложить новость

Men's Health
Мужчины и женщины по-разному видят цвета: http://bit.ly/1TndjWU

Ссылка bit.ly
час назад | Ответить 3 Мне нравится 28

Men's Health
Секретная тренировка Арнольда Шварценеггера

Дорогая редакция поднимает сегодня бокалы с однопроцентным кефиром за здоровье семикратного обладателя титула «Мистер Олимпия» Арнольда Шварценеггера, отмечающего 30 июля свое 66-летие. А допив до дна — сразу переходим к секретной тренировке именинника: http://www.mhealth.ru/form/fitness/sekretnaya-treniro..



час назад | Ответить 13 Мне нравится 71

Men's Health

Упоминания сообщества

Подписаться

Подписан 1 Ваш друг

Подписчики
393 242 подписчика

Маргарита

Лина

Павел

Мария

Catherine

Ирана

Ссылки
5 страниц

Мы в инстаграме
instagram.com

Читатели Men's Health| СПОРТ / ЗДОРОВЬЕ / СЕКС
Только фитнес и спорт

Секс-чат Арины Винтовкиной
www.viber.com

Women's Health| ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ / ФИТНЕС
Наши друзья

Ведомости. Карьера.
Наши друзья

Фотоальбомы
13 альбомов

Видеозаписи
21 видеозапись

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Sport - новый аромат от Prada. Луна Росса Спорт. Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92.
PRADA.COM

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Георгий Костава**
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Катя Бобкова, Андрей Бундин, Егор Васильев, Роман Вечтомов, Илья Виноградов, Олег Зотов, Иван Глушков, Элина Нагави, Ольга Попова, Дмитрий Ремизов, Ирина Четвертухина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА **Оксана Мащенко**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**

ФОТОСТУДИЯ **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**
МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан: "**Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

*ЭРОС РЕКЛАМА. VERSACEPARFUMS.COM

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 121 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
40 000 экземпляров

Декабрь 2015 (№ 206)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.11.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

TIME FOR ULTIMATE MOMENTS*

ULTIMATE

Baldessarini

BALDESSARINI

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

*ВРЕМЯ ДЛЯ ВЕЛИЧИХ СВЕРШЕНИЙ! Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Реализователь ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.

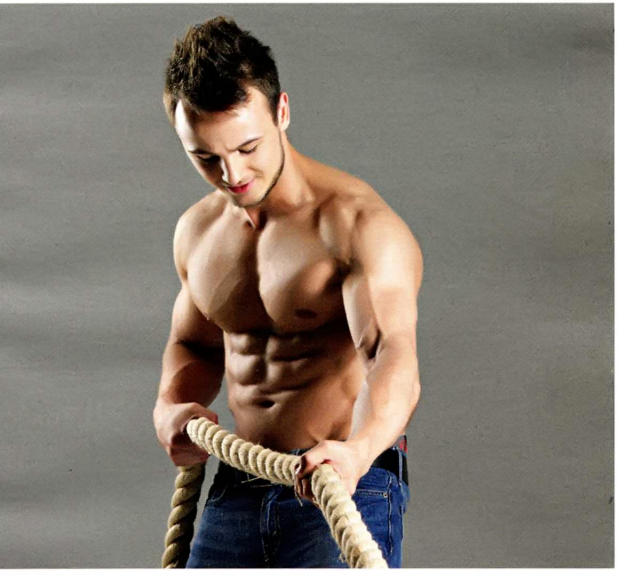
ИЛЬ ДЕ БОТЭ

НОВИНКА

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

www.iledebeaute.ru

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



Вячеслав Шуяков
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА "ГЕРОЙ MH"

Недавно прочитал роман Кена Кизи "Над кукушкиным гнездом", главный герой которого покорил меня тем, что, несмотря ни на что, от первых до последних страниц сохранил свои свободолюбие и веру в будущее. Всем советую также быть верными себе всегда, в какие бы сложные ситуации судьба вас ни закидывала.

MH Больше о Вячеславе и других финалистах конкурса на стр. 94.

Ольга Морозова
БАДМИНТОНИСТКА

Я обожаю захватывающие триллеры с неожиданными концовками: под это определение идеально подходит "Исчезнувшая" Дэвида Финчера, недавно посмотрела этот фильм. А еще рекомендую комедийный сериал "Как я встретил вашу маму", хоть и не новый, но очень смешной.

MH На стр. 36 Ольга рассказывает, в какой момент матча девушки кричат.

Николай Егоров
ДИЗАЙНЕР MH

На днях моему младшему сыну исполнилось полгода. И вот вроде и ребенок уже не первый (всего их четверо), и не раз я уже видел первые улыбки, первые попытки ползать и все такое прочее, но все равно сколько восторга, умиления и радости испытываешь вновь (и по-новому) от этих первых-первых-первых... Советую пережить (и не раз)!

MH О том, что еще переживают (а иногда и не переживают) мужчины в своей жизни, на стр. 112.

Георгий Костава
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MEN'S HEALTH

Посмотрел "Молодость" Паоло Соррентино и получил большое удовольствие. Этот фильм снят в духе старого итальянского кино, так что тем, кому оно близко, должен понравиться.

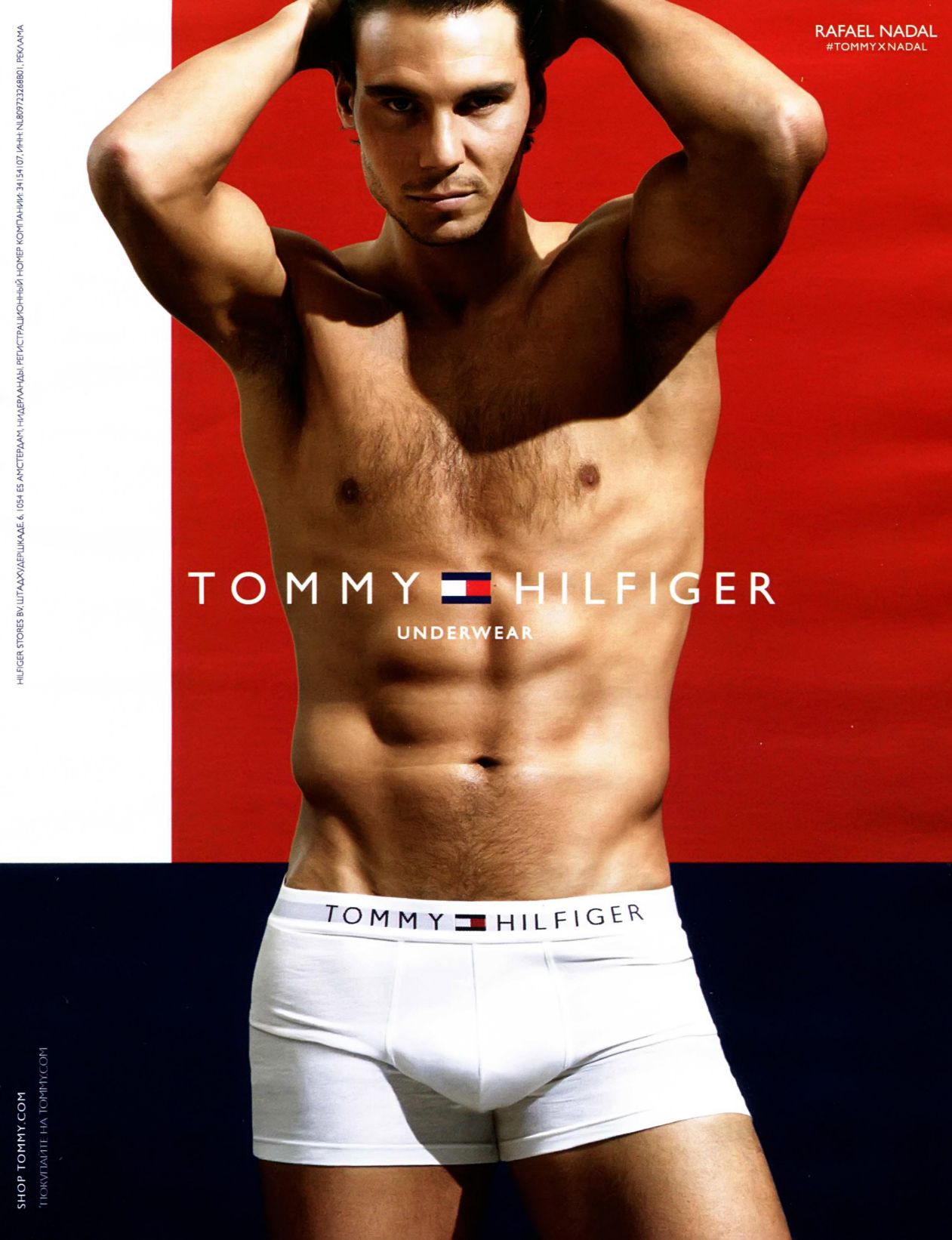
MH В каком стиле сняты наши мужские подарки, ты узнаешь на стр. 142.

Александр Апанасенок
БОКСЕР

Этой зимой я стал ездить в подмосковный Красногорск кататься на горных лыжах. Конечно, не Куршевель, но мне нравится, не надоедает пока — едешь вниз, и дух захватывает.

MH Александр объясняет, чем полезна тренировка с теннисным мячом, на стр. 64.

ФОТО: ОЛЕГ СИЗОВ


RAFAEL NADAL
#TOMMYXNADAL
TOMMY HILFIGER
UNDERWEAR
TOMMY HILFIGER
SHOP TOMMY.COM
ПОКУПАЙТЕ НА TOMMY.COM
HILFIGER STORES BV, ШТААДХУДЕРШКААДЕ 6, 1054 ES АМСТЕРДАМ, НИДЕРЛАНДЫ. РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР КОМПАНИИ: 34154107, ИНН N.L809723268B01. РЕКЛАМА

КАК Я ВЫЖИЛ

ПЕРЕД ТЕМ КАК ПИСАТЬ ЭТУ КОЛОНКУ, Я ВЫШЕЛ из кабинета в редакцию прогуляться. У нас там на полу лежит длинная пластиковая труба — как и зачем появилась, никто не знает, но вот прижилась. Разумеется, я на нее встал (как? зачем? Машинально!) и попытался прокатиться. Само собой, упал. Чуть не влетел виском в батарею отопления, но увернулся. Я выжил, читай колонку дальше.

Примерно с 25 лет мозг человека начинает медленно уменьшаться в размере. Умственные способности подтаивают: мысль работает не столь энергично, память уже не такая цепкая... Зато мозг может компенсировать это путем обращения к накопленному опыту. Там, где молодой бодро мечется в поисках нестандартного решения проблемы, старый мозг мееедленно спустится с холма и... выберет из своей коллекции прежних решений и знаний то, что наиболее подходит к ситуации.

Впрочем, схема меняется, когда приходит Men's Health. Мы коллекционируем чужой опыт и передаем его напрямую в любой мужской мозг. Молодой и быстрый станет с нами еще и мудрым, а взрослый и опытный сможет найти свежее решение. Вот что мы приготовили для вас в этом предновогоднем номере.

1. Как работает твой мозг и можно ли "разогнать" его до сверхсветовой скорости (ответ — ну, почти).

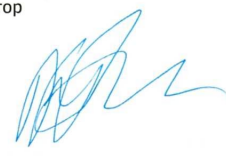
2. Что делать, если твой ребенок матерится (ответ — не волноваться).

3. Какой из вариантов секса втроем — единственно возможный (советы юным читателям от уже побывавших в этом аду).

4. В чем состоят Главные Мужские Правила (вопрос: мы ничего не пропустили? Читай, спорь, добавляй).

5. Ну и вот мое любимое: почему даже самые умные мужики могут погибнуть от идиотской травмы. Судя по всему, чужой опыт тут не особо учит. Но если ты влипнешь куда-нибудь после знакомства с этой статьей, то хотя бы поймешь: вот он, опыт, надо запомнить.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор



4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Большинство травм приводят к резкой выработке молочной кислоты. Чем больше ты тренируешься сегодня, тем лучше твой организм перенесет всплеск молочной кислоты в случае чего.
СТР. 50

2

Девушку, которая дольше спит и лучше высыпается, легче возбудить.
СТР. 51

3

Натурщик, или, говоря грамотно, "демонстратор пластических поз", может рассчитывать на одно преимущество: художникам нужна совершенно разная фактура, и работа найдется как для 17-летних, так и для 60-летних.
СТР. 125

4

50 отжиманий от пола за минуту — классический тест, показывающий в какой ты форме. Вот только большинство тех, кто считает себя способным на это, не могут сделать и пяти отжиманий в корректной технике.
СТР. 138

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ДВЕРИ ОТКРЫВАЮТСЯ

Привет, дорогой журнал! Не поверишь, с чем ты на этот раз помог мне разобраться!

В конце августа мы с супругой вернулись из отпуска, подходим к нашему дому, роемся в карманах, сумках и понимаем, что потеряли ключ! И тут я вспоминаю только что прочитанную в MH статью "Двери открываются"! Супруга нарыла у себя в сумочке пару заколок-невидимок, и я приступил к "операции". С первого раза ничего не получилось. Со второго тоже. Сломал уже почти все ее заколки! Пришлось перечитать инструкцию. И представьте себе, я открыл чертову дверь! Почувствовал себя лютым медвежатником! Спасибо MH! ЛЕОНИД БЕЛОУСОВ

MH Леонид, за упорство в достижении поставленных целей награждаем тебя ароматом BOSS THE SCENT. А всем остальным напоминаем: описанный в статье способ подходит только для открытия своих дверей в собственную квартиру!

Компания что надо

Как-то во время долгого путешествия на автобусе нашел в кармашке сиденья MH. Прочитал одну статью, вторую, сделал перерыв, и снова потянулся за вашим журналом. И уже в конце пути я ощутил, что доволен поездкой. С тех пор постоянно путешествую с вами, и вы делаете меня лучше — в каждом номере есть статья, которая меня так или иначе касается, будь то про здоровье или спорт, про питание или отношения с девушками. Иногда вы даете мне необходимый пинок сходить в спортзал, посетить врача, сделать приятное девушке или просто попробовать что-то новое и необычное. Большое вам спасибо за компанию.
АНДРЕЙ ХОЛОД

Только вперед!

На горизонте замаячил "полтинник", но MH не дает бросить якорь и успокоиться. Мужчина остается мужчиной лишь в том случае, пока ставит перед собой цели и их добивается. Пять лишних отжиманий и одно подтягивание — это тоже рубеж, преодолев который, ты самоутверждаешься. С подачи MH купили с женой трекинговые палки, сегодня решил заказать петли TRX (по вашей наводке). С каждым новым номером понимаешь, что еще много интересного и неопробованного осталось в нашей размеренной жизни. Новые трудности и боль не пугают, ведь у меня есть правильный путеводитель — журнал MH. Спасибо!
БОРИС АНДРИЯНОВ

Тоже люди

4 октября я побывал на "ИгроМире". Неожиданно и против своей воли (жена отправила меня с сыном и его приятелем). А я вообще не играю — ни в компьютерные игры, ни даже пасьянс-"косынку" на работе не раскладываю. Зато охотно посещаю культурно-спортивные мероприятия. Поэтому первым моим эмоциональным порывом был жесткий уход "в отказ". И тут мне вспомнился совет Евгения Крузенштерна из октябрьского MH о связи поколений. В общем, сходили мы на "ИгроМир", и я понял: компьютерные игры — это не болезнь и не хобби, это — культура, давно утратившая приставку "суб". И выбор этих людей надо уважать.
ЮРИЙ КУДОЯР

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Давай поддержимся", октябрь 2015

Все мы со своими тараканами, так вот, если наши тараканы привились друг к другу, как у меня в семье, то вообще все круто!
ГУБКА БОБ

К статье "Болт по-советски", октябрь 2015

Что-то из детства — тогда такими чемпионами гордились.
СЕРГЕЙ

К статье "Пальчики оближет", октябрь 2015

Как здорово быть мужиком)))
MAX

К статье "Спина плача", октябрь 2015

Короче, как начинаешь читать про болезни — все симптомы находишь у себя)
ОЛЕГ

Автор письма месяца в январе получит портативную акустику Philips BT6000.

Мнение, что человек — существо психологически неповоротливое, упертое и вообще "не меняется" — очень вредное, поскольку узаконивает роли и маски, которые этот человек на себя примерил. На деле же взмах крыльев бабочки на другом конце света может легко поменять любого из нас. Я давно это знаю.

Помню, только я собрался убедить редколлегию дать шанс конкурсу на самого толстого поросенка в домашнем хозяйстве, как в дверь постучали.

– Войдите, — просипел главный редактор, утверждавший, что сорвал голос на хоккее (все прекрасно знали, что он инкогнито выступает в фольклорном ансамбле "Ивушка", — видимо, и голос там оставил).

В кабинет вошла девушка, следом — молодой мужчина.

– Только не подумайте, что мы с ума сошли, — начала она. — Просто я подумала: вдруг вы с этим сталкивались. Вам же все пишут, звонят. Может, вы знаете, как убрать бабушку.

И барышня протянула фото: там была запечатлена кровать, на которой в ворохе одеял сидела старушка лет под 90 — высохшее тельце в половину взрослого человека. Надо сказать, редакция газеты — особенно в провинции — это многофункциональное образование: и справочная железнодорожных касс, и отдел жалоб Роспотребнадзора. Здесь ко всякому привыкли.

– Кто это? — взял в руки снимок арт-директор.

– Призрак! — хором ответили гости. — Привидение!

Выяснилось: молодожены купили квартиру, собрались делать ремонт. По требованию прораба сфотографировали все комнаты, отдали пленку (доцифровая эпоха!) в печать. На одной фотографии обнаружилась незнакомая старушка — и не где-нибудь, а в хозяйской кровати. Потрясенные супруги вспомнили, что

жилье покупали у наследников покойной бабули...

– Охренеть, — сказал ответсек. — Бомба. Оставляйте снимок на экспертизу.

Гости с надеждой закивали.

– Ну, бред же, — сказал арт-директор, когда те ушли. — Совместились два снимка при печати — и вот.

– Может, розыгрыш? — просипел главред. — Я-то в мистику не верю...

– И я, и я, — прошептала Нина из культурного отдела.

К вечеру о призраке в кровати молодоженов знали все — от технички до курьера. Из фотолаборатории пришли первые вести: это не коллаж, наложений нет.

– Всю ночь не спала, — призналась Нина на утренней "летучке", — старушка в углах мерещилась. Слушайте, а если и правда — призрак?

– Все может быть, — неожиданно согласился главред, — человек же многого не знает. Взять хотя бы параллельные измерения — это же почти научный факт.

– В церковь надо сходить, — сказал ответсек.

– Я, наверное, буду новостройку брать. От греха подальше, — вздохнул арт-директор.

К вечеру почти все — от технички до курьера — уже готовы были признать существование призрака. Из лаборатории пришли новости: главный эксперт приболел.

На следующий день ответсек освятил свою квартиру, Нина села на снотворное. Главред отложил книги по пчеловодству и увлекся эзотерикой.

История начала забываться, как вдруг из лаборатории пришел пакет. В нем был тот же кадр, но — с чуть более обширным изображением: видимо, какие-то миллиметры при студийной печати обрезаются. Этих миллиметров хватило, чтобы разрушить интригу: на снимке узнавались ручки пакета. Белый пакет с вещами растворился на белом фоне. Рисунок на нем (статная дама в платке) так причудливо деформировался, что превратился в сморщенную старушку.

Хозяева плакали от счастья — они уже выставили квартиру на продажу. К вечеру все — от технички до курьера — убеждали друг друга, что ни на секунду не сомневались в естественном происхождении призрака.

Так что я бы не преувеличивал стойкость взглядов и убеждений. Жизнь — в этом смысле — театр.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

ВИКТОРИЯ ЧАЛ-БОРЮ, ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТТЕРАПЕВТ:
"Есть такая особенность человеческой психики: достраивать образ до известного целого. Вот в этой истории оказалось, что обрезанный снимок достраивается только до пугающего. Не знаю, зачем этим людям в их ситуации было необходимо пугаться, хотя... Молодая пара, новая квартира, рабочие, деньги, ремонт. Много неопределенного, опасностей тоже достаточно, нервы взвинчены. А поделиться испугом пошли — чтобы облегчить переживания. То есть приспособились к ситуации. Что делают слушатели? Охотно начинают сопереживать. Они поглощены историей, и критичность, разумность на время покидают их. Известно же, что чем больше людей, тем труднее удержаться в собственном мнении. Все напуганы и заинтересованы — снизили общую тревогу за счет ее разделения на всех. Опять приспособились. И вдруг — прояснение. Образ дополнен. Загадка разгадана. Теперь проще присоединиться к спокойному, ясному. Вот такие человеки — меняют свое мнение ради уменьшения тревоги, облегчения проживания жизни, ради спасения себя от большего стресса. Делают они это путем приспособления, адаптации к среде — а для этого бывает необходимо потерять собственное мнение, стать очень подвижным и изворотливыми, обманывать и обманываться, забывать, вытеснять, предавать, отрицать очевидное".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИРИНА ЧЕТВЕРТУХИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Недавно узнал про такую штуку, как кулинарная горелка. Зачем она? Нужна ли она мужчине на кухне?

ПАВЕЛ РОЩИН

АЛЕКС СТУПАК, ШЕФ-ПОВАР НЬЮ-ЙОРКСКОГО РЕСТОРАНА EMPELLON AL PASTOR

Эта штука называет "фломбер". Фломберы бывают двух видов: 1) почти бесполезные игрушки, с помощью которых можно разве что крем-брюле сделать с карамелизованной корочкой, 2) огнедышащие устройства, которыми можно расплавить моцареллу и поджарить халапеньо. Тебе может пригодиться второй вариант, профессиональный кулинарный (так и спрашивай в магазине). Насади рабочий наконечник на баллончик с газом (продается отдельно), нажми курок и сделай что-нибудь из нижеперечисленного. Получится, как будто у тебя на кухне есть настоящий микромангал.

1. Паленое мясо
Тонкими кусочками нарежь бекон, хорошую колбасу, вяленое мясо и обработай огнем до приятной корочки. Положи сверху на готовую пасту или съешь как закуску.

2. Паленые гребешки
Морские гребешки нарежь тонкими (0,5 см) дисками, разложи на большой тарелке, посоли, поперчи и обжигай, пока не покоричневеют, в течение 1 минуты. Готово.

3. Паленый перец
Любые сорта перца (лучше остренького: халапеньо и проч.) разложи на фольге или на противне и поджаривай до потемнения. Добавляй их хоть в пиццу, хоть в пасту.

4. Паленая кукуруза
Замороженные зерна кукурузы разморозь, выложи на противень или на фольгу и обрабатывай, пока хорошо не поджарятся. Посоли, поперчи — вот тебе и гарнир.

ФОТО: SAM KAPLAN

Ночью сильно потеет голова — с чем это связано? Просыпаюсь на абсолютно мокрой подушке. А ведь в остальном здоровье в порядке!

OLEG

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Причиной интенсивного потоотделения может быть новая большая подушка, слишком теплое одеяло или душное помещение (ты же проветриваешь комнату перед сном?). Кроме того, среди причин может быть злоупотребление алкоголем и другими психотропными средствами. Но, допустим, все вышесказанное не про тебя. Тогда знай: ситуация тревожная, особенно если проблема появилась внезапно и недавно. Пройди обследование у врача, чтобы исключить такие грозные заболевания, как туберкулез, ВИЧ-инфекцию, гормональные расстройства, включая диабет, патологию сердца и почек.

Жена настаивает, чтобы я пользовался антиэйджинговым кремом, хотя мне нет и 35. А мне кажется, что это какая-то ерунда.

СТЕПАН

ЭННИ ЧИУ, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ

В желании твоей жены видеть тебя свежим и ухоженным нет ничего странного. Твоя кожа начинает заметно изнашиваться уже к 30 годам — в связи с тем, что организм вырабатывает все меньше коллагена и эластина (два этих белка содержатся в соединительной ткани и помогают коже быть упругой). Чтобы лицо не обвисло как тряпка раньше времени, в косметологии используется ретинол — "истинный витамин А", который не только активизирует выработку коллагена и эластина, но помогает избавляться от мертвых клеток кожи. Клинические исследования доказали, что препараты на основе ретинола действительно замедляют естественный износ человеческой шкуры. Так что выбор за тобой. Если не хочешь к 60 годам выглядеть дедушкой своих детей, прислушайся к тому, что тебе советует их мать.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Испытываю сильный дискомфорт, когда кто-нибудь рядом начинает плакать. Мне прям не по себе становится. Отчего так?

ЯН КРИВЕНКО

РЭНДИ КОРНЕЛИУС, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ КОЛЛЕДЖА ВАССАРА (США)

Ты не слишком мягкотелый, просто твоя реакция социально обусловлена. Мужчина чувствует тревогу при виде чужих слез, потому что плач сигнализирует об уязвимости и беззащитности, — а ведь именно этих чувств тебя с детства учили избегать. К тому же плач может сработать как "эмоциональный вирус" и вызвать у тебя похожие симптомы — а тебе-то этого не хочется. Поэтому все, что с тобой происходит, вполне объяснимо. Другое дело, что иногда бывает необходимо выслушать чьи-либо нюни — жена разревелась, друг сильно переживает из-за чего-то. Как подавить собственный дискомфорт и не всплакнуть в ответ — и надо ли? Подумай вот о чем: слезы могут сделать человека сильнее. Мои коллеги из Индианского университета провели исследование и выяснили, что профессиональные футболисты, которые не стесняются прослезиться (из-за неудачи или в честь победы), имеют серьезные психологические преимущества как на поле, так и за его пределами перед теми спортсменами, которые привыкли подавлять все свои переживания. У "плакс" лучше развито чувство собственного достоинства, а это важно.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Теряют ли овощи и фрукты свою питательную ценность, когда готовишь их в микроволновке?

NIZMO

МАЙК РУССЕЛЛ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ MEN'S HEALTH

Готовка в микроволновке — это обычная термообработка продукта. С химической точки зрения нет разницы, томишь ли ты продукт в духовке или обрабатываешь в СВЧ-печи. Конечный результат скорее зависит от того, какой продукт ты готовишь. Например, шпинат действительно теряет запасы витамина В. А с помидорами все наоборот: после термической обработки содержащийся в них бета-каротин лучше усваивается организмом. Но, честно говоря, речь идет о таких незначительных изменениях в питательной ценности, что на них можно и не обращать внимания. Мой совет: ешь фрукты и овощи в разном виде. Сырые, приготовленные в микроволновке, жареные, тушеные, на пару. До тех пор пока ты не доведешь их до серого цвета, в них будут оставаться и витамины, и полезные микроэлементы.

ФОТО: EAST NEWS, FOTODOM.RU

РЕКЛАМА

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Каким должен быть первый шаг, чтобы женщины не отворачивались от парня, а наоборот — заинтересовывались?

ЕВГЕНИЙ

Если отбросить всю лирику, то единственный способ снизить вероятность отказа — выбирать заведомо беспроигрышный вариант. Например, если ты оцениваешь себя на твердую четверку, но морально не готов нарываться на высокомерное "не заинтересована", то в чем проблема? Выбирай объект на троечку. Или даже на "2,5". Как бы цинично это ни звучало, но чем реже к девушке подходят, что-то предлагают, куда-то приглашают, тем с большим энтузиазмом и даже благодарностью она отнесется к твоим поползновениям (главное — сразу развеять ее сомнения, что ты не делаешь это на спор). Душа требует "четверку" или "пятерку" — будь готов к тому, что об тебя могут вытереть ноги. На каком (условно) поле играть и с какими ставками — каждый выбирает сам. И если твое трепетное мужское эго страдает от отказов, укрепляй пошатнувшуюся веру в себя не качеством, а количеством.

Забирали в армию, а девственником не хотелось идти. Решил взять проститутку. Первый раз кончил за минуту. Пошел на второй заход — но кончить не получилось, что бы она ни делала. Почему так вышло? Не так я свой первый раз представлял.

НИКИТА ПОРУТЧИКОВ

Одно могу сказать: сколько бы вы, парни, ни строили из себя непритязательных буратинок, которым для достижения удовлетворения достаточно потереться о дерево, я отказываюсь верить, что вы устроены настолько примитивно. Весь мой жизненный и сексуальный опыт говорит, что вам важно, чтобы вас хотели. Вам важно, чтобы была так называемая химия — когда одного взгляда на партнершу достаточно, чтобы в мозгу заполыхали порнографические картинки. Секс — это не просто облегчение в компании человека противоположного пола (как это вышло у тебя). Поэтому мой тебе совет: выкинь из головы обстоятельства своего нелепого дебюта. Отслужишь, вернешься — и начнешь свое победоносное шествие в мир большого бесплатного секса.

Мы регулярно занимаемся сексом, но последние два раза моя девушка в буквальном смысле "осушала" презерватив, из-за чего у нее возникали неприятные ощущения. Что делать?

АНДРЕЙ ИВАНОВ

Все просто, как квадратный корень из 100. Либо ты снимаешь "высушенный" презерватив и взамен надеваешь новенький, на котором есть смазка. Либо дополнительно используешь лубрикант в довесок к тому, что полагается кондому. Главное — никакой самодеятельности! От контакта с обычными, "нецелевыми", кремами, лосьонами или оливковым маслом презерватив может прохудиться. Единственно верный вариант — смазка на водной (!) основе, купленная не у бабушек, торгующих с рук у метро, а в специализированных магазинах. А еще для общего развития почитай на сайте MHealth.ru материал "10 ошибок, которые совершают мужчины при использовании презерватива". Лишним не будет.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Наш женско-мужской разговорник — вещь бесценная. Мы учим тебя разбираться в нюансах девичьей речи и делать правильные выводы. Сегодня перед тобой — наиболее современная классификация мужчин с точки зрения противоположного пола.

АЛЬФА

Самец. Мужчина, из которого сочится тестостерон и мужественность. С таким всегда хочется жить благодаря его крепкой материальной базе. Или хотя бы попробовать.

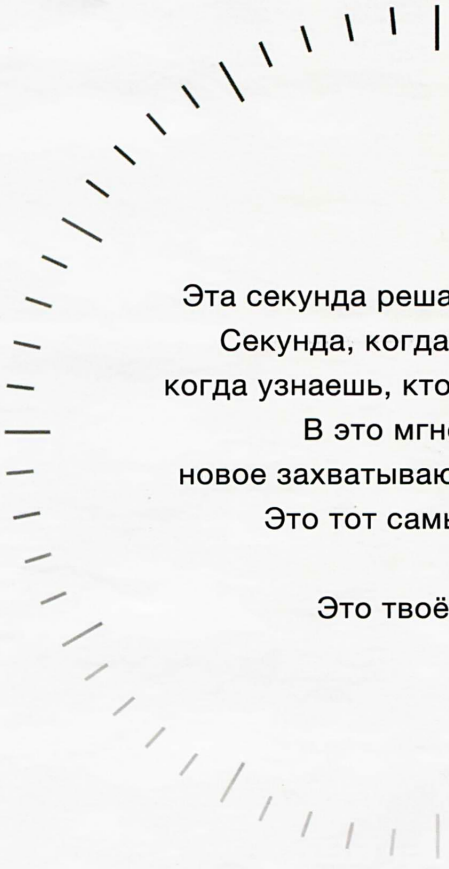
ОЛАДУХ

Любой типаж, из которого не сочится брутальность и маскулинность. Не совсем лох, но и не альфа, конечно. "Оладух на кредитной маздочке".

ЛАМБЕРСЕКСУАЛ

Постаревший и все еще бородатый хипстер с налетом внешней брутальности. Нарочитый ценитель крафтового пива в глаженой клетчатой рубашке.

ФОТО: EAST NEWS



Эта секунда решает всё.
Секунда, когда ты действуешь,
когда узнаешь, кто ты такой.
В это мгновение начинается
новое захватывающее приключение.
Это тот самый момент.

Это твоё время.

Реклама.

БАДМИНТОН

Ольга Морозова

В августовском номере этого года мы показали тебе Владимира Иванова — лицо российского мужского бадминтона. Теперь перед тобой во всем своем великолепии лицо (и, к счастью, не только оно) бадминтона женского — Ольга Морозова.

РОДИЛАСЬ: 10.03.1995

РОСТ: 174 СМ

ВЕС: 68 КГ

ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ В ПАРЕ ДО 17 ЛЕТ (2011), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ В ЗАЧЕТЕ ЖЕНСКИХ КОМАНД (2014), ЧЕМПИОНКА РОССИИ (2015)

1 Все знают, что теннисистки играют не только ярко, но и громко. А бадминтонистки?

В этом смысле мы ничуть им не уступаем. Все атакующие удары в бадминтоне сопровождаются такими же стонами и криками. Разница только в том, что на подаче мы молчим, ведь если в теннисе подача идет сверху и на силу, то у нас, наоборот, снизу и на точность.

2 На YouTube есть ролик, в котором Роджер Федерер сбивает мячом с головы человека бутылку. Бадминтонисты тоже так развлекаются?

Могу сказать за себя — я так развлекаться не пробовала, но уверена, что любой бадминтонист от первого разряда и выше легко собьет с головы желающего и бутылку, и банку, и яблоко.

3 Мы писали о пользе бадминтона для зрения и ума. А как он изменил тебя?

Я знаю много людей, которые пришли в бадминтон именно потому, что наблюдение за приближающимся и удаляющимся воланчиком — отличное упражнение для глаз. Но, так как у меня проблем со зрением не было, могу сказать только, что после наших скоростей на корте мне стало проще быстро принимать решения и реагировать на изменяющуюся обстановку. Это полезно, например, за рулем.

4 Иванов рассказывал, что в бадминтоне, как в футболе, есть клубные чемпионаты. А есть ли у вас турнир вроде Лиги чемпионов?

Конечно! Он проходит в конце сезона (в мае) и называется "Финал клубных команд". Туда выходят команды, ставшие чемпионами своих стран. Я в этом году выступаю за иностранную команду — клуб ASPTT из Страсбурга. Но тренируюсь у нас — в ЦСП "Крылатское".

ФОТО: ЕГОР ВАСИЛЬЕВ. ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА. ОДЕЖДА: CARACTÈRE. ОБУВЬ: JIMMY CHOO

Время поверить в себя.

ТОНИ ПАРКЕР

УИЛЬЯМ ЭНТОНИ ПАРКЕР – ФРАНЦУЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ, ВЫСТУПАЮЩИЙ В NBA*, ОДИН ИЗ САМЫХ ТАЛАНТЛИВЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В МИРЕ. ОН ДОКАЗАЛ, ЧТО РОСТ 1,88 МЕТР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОМЕХОЙ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА.

ТОНИ ПАРКЕР НОСИТ ЧАСЫ CHEMIN DES TOURELLES AUTOMATIC С МЕХАНИЗМОМ POWERMATIC 80, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАПАС ХОДА ДО 80 ЧАСОВ.

T TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

БУТИК TISSOT, ТД ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д. 3, 3-Я ЛИНИЯ, 1 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (495) 543-90-59
БУТИК TISSOT В ЧАСОВОМ МАГАЗИНЕ HOUR PASSION: МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА-2, ТЕЛ. + 7 (495) 915-84-49
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП(РУС)» ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 121099, МОСКВА, НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 СТР. 1, ТЕЛ. +7 (495) 580-98-45, ФАКС +7 (495) 580-98-48

TISSOTWATCHES.COM

*Национальная баскетбольная ассоциация. Реклама.

Больше вес — больше весь

Ты уже знаешь, что тяжелые веса помогают быстрее накачаться, но сейчас ты узнаешь, почему так происходит. Исследование, опубликованное в European Journal of Applied Physiology, выявило, что подъемы тяжелых снарядов, выполняемые до отказа, задействуют на 53% больше мышечных волокон, чем выполнение такого же упражнения с относительно легким весом. Впрочем, это не значит, что нужно все свои легкие гантели немедленно переплавлять в одну огромную. "Хотя эффективнее выполнять большую часть подходов с большим весом и 6–10 повторами, периодически надо делать и 20–30 повторов с меньшими весами. Это позволит задействовать и медленные, и быстрые мышечные волокна, а значит, убить тем самым двух зайцев и ускорить прогресс", — говорит руководитель исследования Брэд Шенфельд.

Время замечательных будней.

TISSOT CHEMIN DES TOURELLES AUTOMATIC. НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЧАСЫ, НАЗВАННЫЕ В ЧЕСТЬ КОМПАНИИ TISSOT В ГОРОДЕ ЛЕ ЛОКЛЬ, КОЛЫБЕЛИ ШВЕЙЦАРСКОЙ ЧАСОВОЙ ИНДУСТРИИ. МЕХАНИЗМ POWERMATIC 80, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАПАС ХОДА ДО 80 ЧАСОВ, ВЫПУКЛОЕ УСТОЙЧИВОЕ К ПОЯВЛЕНИЮ ЦАРАПИН САПФИРОВОЕ СТЕКЛО И ПРОЗРАЧНАЯ ЗАДНЯЯ КРЫШКА.

T TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

БУТИК TISSOT, ТД ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д. 3, 3-Я ЛИНИЯ, 1 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (495) 543-90-59
БУТИК TISSOT В ЧАСОВОМ МАГАЗИНЕ HOUR PASSION: МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА-2, ТЕЛ. + 7 (495) 915-84-49
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП(РУС)» ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 121099, МОСКВА, НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 СТР. 1, ТЕЛ. +7 (495) 580-98-45, ФАКС +7 (495) 580-98-48

TISSOTWATCHES.COM

Реклама.

Выпьем за любовь?

Как показало исследование, опубликованное в журнале Sexually Transmitted Infections, около 70% мужчин, регулярно потребляющих больше 2,5 порций алкоголя в день, являются носителями ВПЧ. Конечно, хотелось бы, чтобы ВПЧ расшифровывалось как “впечатляющий половой член”. Но, увы, за этими тремя буквами скрывается “вирус папилломы человека”. Для сравнения, у тех, кто пьет умеренно, этот показатель ниже на 11%. Идем дальше: у забулдыг на 13% чаще, чем у трезвенников, происходит активация вируса (и дай бог, если следствием активации будут только бородавки по всему телу). Автор исследования онколог Мэттью Шабат объясняет: спиртное повреждает иммунную систему, которой становится сложнее противостоять всякой заразе. Мы не будем спорить с ученым, но сделаем одно дополнение: если уж идешь выпивать, не забудь взять с собой и пару презервативов.

ФОТО: LEVI BROWN

АД боится свеклы

Нас с детства так пугали нитратами, что впору было подумать: их послал на Землю сам ад. Но вот мы выросли и узнаем правду: нитраты не так уж страшны, но все равно призваны помочь АДу (в смысле, артериальному давлению). Неутомимые искатели правды — британские ученые из Университета Ридинга — провели эксперимент. В течение месяца двум группам гипертоников выдавали по стакану свекольного сока. Одним доставался сок с естественными для свеклы нитратами (т.е. солью азотной кислоты в небольшой концентрации), вторым — сок, специально очищенный от нитратов. И что ты думаешь? У гипертоников из первой группы в течение месяца давление заметно снизилось, а у представителей второй — нет. По мнению ученых, секрет в том, что нитраты в организме перерабатываются в оксид азота, увеличивающий кровоток и в течение нескольких часов снижающий давление. Не любишь свекольный сок? Просто съедай 1–2 свеклы в день и получишь такие же результаты.

ФОТО: LEVI BROWN

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

СМОТРИ КАКАЯ ОДАРЕННАЯ

Предновогодний выпуск нашей подборки научно подтвержденных фактов о гендерных различиях — хороший повод поговорить о подарках. Ведь ты и она по-разному их выбираете, принимаете, оцениваете.

1

ПРАГМАТИКА

Фундамент человеческого отношения к подаркам: мужчины их недооценивают, женщины — переоценивают. На деле это проявляется в том, что девушки уделяют намного больше внимания и выбору, и получению презента. А если преподнесенный ей подарок не соответствует ожиданиям, она — с большой вероятностью — этого не продемонстрирует, чтобы не обижать дарителя (в ее глазах любые знаки внимания нужны для сохранения и поддержания отношений). Мужчина в этом смысле совсем не так щепетилен. Подарок должен быть полезным и толковым, и если это не так — все об этом, скорее всего, узнают (скрывай не скрывай, а на лице все будет написано).

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

2

РОМАНТИКА

Совсем иной смысл, причем для обоих полов, подарки приобретают в свете романтических отношений. Тут любой презент с той и с другой стороны переживается и расценивается как сигнал о качестве связи, которая не так давно возникла и развивается. Как сообщается в совместном исследовании Сингапурского и Чикагского университетов, типичные мысли по поводу подарков в этом случае таковы: серьезно ли он/она вкладывается в отношения? мы вообще понимаем друг друга? есть у нас хоть что-то общее? Даритель стремится выбрать лучший подарок из возможных, а одариваемый пытается докопаться до скрытого в нем смысла. (При этом едва ли не главная мысль исследователей заключается в том, что как бы ни было велико твое желание сделать сюрприз, люди все равно больше любят получать в подарок то, что им хочется, а не что-то неожиданное.)

3

КАЧЕСТВО

Мы знаем: некоторым неприятно признавать, что женщины в чем-то лучше нас, но придется потерпеть. Исследования на тему обычая обмениваться подарками в различных культурах проводились давно и во множестве. При этом только в 2013 году появилась серьезная научная работа, подтверждающая, что женщины умеют выбирать подарки лучше мужчин. Да, они чаще попадают в яблочко, а все благодаря тому, что подходят к процессу не как к формальности, а как к важному межличностному контакту (см. пункт 1). В ходе трех последовательных экспериментов было доказано, что "женские" подарки больше и чаще нравятся получателям — вне зависимости от статуса отношений между людьми, пола одариваемого, возраста, родства и т.д. Как говорят ученые, женщины, возможно, просто вынуждены уметь выбирать подарки, особенно если речь идет о гетеросексуальном партнере. Ведь твое недовольство подарком она воспримет как полное разочарование в ней.

Источники: CBA.UH.edu, Journals.PLOS.org, Regender.org

Мерное употребление

Вечный вопрос: сколько брать, чтобы хватило? Во время ближайшей новогодней вечеринки мы предлагаем тебе опробовать научный подход и купить ровно столько алкоголя, чтобы всем досталось и никто не перепился.

ЭКСПЕРТ: МАРК РОБЕР, В ПРОШЛОМ ИНЖЕНЕР NASA, ВЕДЕТ СОБСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ КАНАЛ НА YOUTUBE

"Все равно придется за добавкой бежать" — это не про нас. Но и оставлять гостей совсем без увеселительных напитков негоже. Так сколько же топлива купить, чтобы не впасть ни в одну из крайностей? Прибегнем к алкоалгебре.

Сразу договоримся: никакого "крепыша". Что в чистом виде, что в составе коктейлей — крепкие напитки поглощаются слишком бесконтрольно, и рассчитать тут что-либо крайне сложно.

Ну а теперь давай определимся, чего ты ждешь от гостей. Для среднего 75-килограммового мужчины одна порция горячительного в час означает содержание алкоголя в крови (САК) 0,2 промилле и приятное расслабление. Две порции в час — это 0,5 промилле, легкая потеря координации и небольшая разнузданность. В каком состоянии ты предпочитаешь видеть людей? Из этого и исходи.

Итак, тебе нужно знать желаемое среднее значение САК, продолжительность гулянки и количество пьющих гостей. Исходные данные подставь в формулу (см. вверху на картинке) — и получишь количество бутылок вина, которыми надо запастись (если выбор пал на пиво, то сделай все то же самое, но не дели в конце на 5). Если приедут любители того и другого напитка, раздели гостей на две группы и произведи два подсчета.

А если ты не можешь предположить, кто сколько будет выпивать и будет ли вообще, исходи из невысокого значения САК в подсчетах. 0,8 промилле и выше в твоей формуле, скорее всего, приведут к тому, что вменяемая затея превратится в невменяемое буйство.

НА КАЖДЫХ ДЕСЯТЕРЫХ ГОСТЕЙ ЗАКУПАЙ...

	3-часовая вечеринка		5-часовая вечеринка		8-часовая вечеринка	
САК	ПИВО	ВИНО	ПИВО	ВИНО	ПИВО	ВИНО
0,2	29	6	42	8	61	12
0,5	42	8	55	11	74	15

Расчет держится на следующих вводных данных: гость — мужчина весом 75 кг; банка пива — 330 мл крепостью 5%; бутылка вина — 750 мл крепостью 12–15%

P.S. ВЕРОЯТНОСТЬ ВРЕМЕННОГО АЛКОГОЛЬНОГО ОТРАВЛЕНИЯ ВОЗНИКАЕТ УЖЕ ПРИ СОДЕРЖАНИИ 1–1,9 ПРОМИЛЛЕ В КРОВИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ZOHAR LAZAR

Реклама [1] Высокое искусство создания умных часов [2] Связанный с движением

ТАЙМ АВЕНЮ
швейцарские часы

ТЦ «Атриум», 1 этаж, тел. (495) 937-6205; ТЦ «Золотой Вавилон», пр-т Мира, 211, 1 этаж, тел. (499) 270-5721;
ТЦ «Европейский», 1 этаж, тел. (495) 225-7354; ТЦ «Метрополис», 1 этаж, тел. (499) 270-0410, www.timeavenue.ru
Информацию о других точках продаж в России Вы можете узнать на сайте www.protime-distribution.com

Упал, не сдался

Один неверный шаг — и Майк Коннер летит в никуда навстречу смерти. Но вот вопрос: почему смерть и Майк так и не встретились?

Перед падением я видел вспышку света. Потом закрыл глаза — и рухнул на бетонный пол, который еще секунду назад был в 10 метрах подо мной.

Это случилось 2 апреля 2013 года, я и пара инженеров ковырялись на аттике церкви (считай, ходили там наверху по карнизу). Я занимаюсь системами пожаротушения, и мы проверяли оборудование на новом объекте. Для прохода там было всего-то несколько десятков сантиметров в ширину — и тут мне в глаза бьет вспышка чьего-то фотоаппарата. Я инстинктивно делаю шаг назад — в пустоту.

Приземлился я на ноги и почувствовал, как они буквально складываются под весом тела. Пока лежал там на полу, все время был в сознании. Видел приехавших врачей и как они разрезают мне штанины, слышал, как обсуждают прорвавшие кожу кости.

В первые 18 часов, которые я провел в больнице, мне сделали восемь операций. Была сломана спина, все ребра, правый локоть, едва ли не каждая косточка в ногах. Врачи говорили, что я неминуемо должен был погибнуть — после падения с высоты трех этажей на безжалостный бетон я выглядел скорее как жертва смертельной автоаварии.

Перед падением я вел довольно активный образ жизни. В свои 47 я был тренером баскетбольной команды в колледже, 4-5 вечеров в неделю носился по площадке, легко допрыгивал до кольца, чтобы заложить мяч, ходил в тренажерный зал. Зачем я это рассказываю? Затем, что — по словам врачей — я выжил, возможно, благодаря своим сильным ногам. Они послужили бампером, который не дал фатально разрушиться моему телу.

Я пережил еще семь операций — меня собирали как могли. А с новым коленом я, возможно, даже смогу ходить. Но и в кресле-каталке я не ленюсь — делаю все, что от меня требуют спецы по ЛФК, и даже больше. Мой девиз теперь: если ты можешь двигаться, значит, ты можешь тренироваться.

Примечание: на стр. 112 ты найдешь большую статью о том, почему мужчины чаще других гибнут в результате несчастных случаев.

КАК УПАСТЬ С 10 МЕТРОВ И ВЫЖИТЬ

Врач-реабилитолог Джон Эдвардс рассказывает, как не убиться окончательно, сорвавшись с высоты.

1. БУДЬ ГОТОВ

Большинство травм приводят к резкой выработке молочной кислоты, переизбыток которой токсичен для организма. Чем больше ты тренируешься сегодня, тем лучше твой организм перенесет всплеск молочной кислоты в случае чего.

2. НОГИ ВНИЗ

Когда ты травмируешь голову или грудную клетку, риск погибнуть повышается вдвое. Повреди то и другое — и риск возрастет вообще в 10 раз. Лучше всего приземляться на ноги, чтобы они приняли всю силу удара, самортизировали.

3. ТОРМОЗИ

Каждую секунду свободного падения твоя скорость увеличивается на 9,8 м/с. Если можешь за что-нибудь ухватиться, зацепиться в полете — цепляйся. Ветки, карниз, водосточная труба как минимум затормозят тебя.

4. ЛЕЖИ ТИХО

Любое шевеление после падения с высоты может привести к нежелательному давлению на травмированный позвоночник и спинной мозг — и в итоге к параличу. Не двигайся до прибытия бригады врачей.

P.S. НА УЛИЦЕ СЕЙЧАС СКОЛЬЗКО. ЗАПОМНИ: НЕЛЬЗЯ ПАДАТЬ НА ВЫТЯНУТУЮ РУКУ, ЛОКОТЬ, КОЛЕНО И НА ЗАДНИЦУ

ФОТО: SAM COMEN, CORBIS / EAST NEWS

ПУСТЬ ПОСПИТ

Позволь своей женщине лечь пораньше и выспаться. В этом есть некий дополнительный смысл.

Девушку, которая дольше спит и лучше высыпается, легче возбудить — таковы результаты исследования, проведенного учеными Мичиганского университета, США. Если взглянуть на приведенные исследователями данные, то увидим следующее: вероятность того, что у состоящей в отношениях женщины будет секс, на 14% выше, если накануне ночью она спала на час дольше, чем обычно. Как объясняют авторы научной работы, благодаря дополнительному сну в организме повышается уровень гормонов, ответственных за вожделение (мужчин это тоже касается, если что). Поэтому пусть она сегодня выспится — чтобы завтра не дать заснуть тебе.

ЗЛОПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

Перед тобой четыре момента вашей совместной жизни, которые ты не должен оставлять без внимания — иначе она тебе этого может и не простить. И потом не говори, что мы тебя не предупреждали.

ЭКСПЕРТ: РОБЕРТ ТАЙББИ, ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ, ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ ОТНОШЕНИЙ

ДЕНЬ, КОГДА ВЫ СТАЛИ ВСТРЕЧАТЬСЯ

Затащи ее в кафешку, куда вы впервые пошли вместе. Или вытащи на прогулку туда, где все начиналось. Или приготовь свой коронный ужин из картошки с макаронами, в конце-то концов.

ДЕНЬ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ НА РАБОТЕ

Она сделала это, так что не поленись поднять за барышню бокал. И не забудь озвучить свои мысли: “Рад, что не только я научился оценивать тебя по достоинству! Ты лучше всех, за тебя!”

ДЕНЬ, КОГДА ВЫ СТАЛИ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

Раз уж речь идет о совместном быте, приукрась его. Напрягись, вспомни, чем она восторгалась (“какая крутая лампа!”, “нам бы такую картину в гостиную!”). Найди, купи, подари. Или сделай сам.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЕЕ МАМЫ

Какие бы ни были у вас с “тетей мамой” отношения, стисни зубы и наладь их хотя бы на один день. Будет приятно всем: и собственно маме, и особенно ее дочурке. Плевое дело, зато сколько выгоды.

P.S. ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЖУРНАЛУ COMMUNICATION RESEARCH, ЛИШЬ 18% ЖЕНЩИН МОГУТ С ХОДУ ПОНЯТЬ, ЧТО С НИМИ ФЛИРТУЮТ

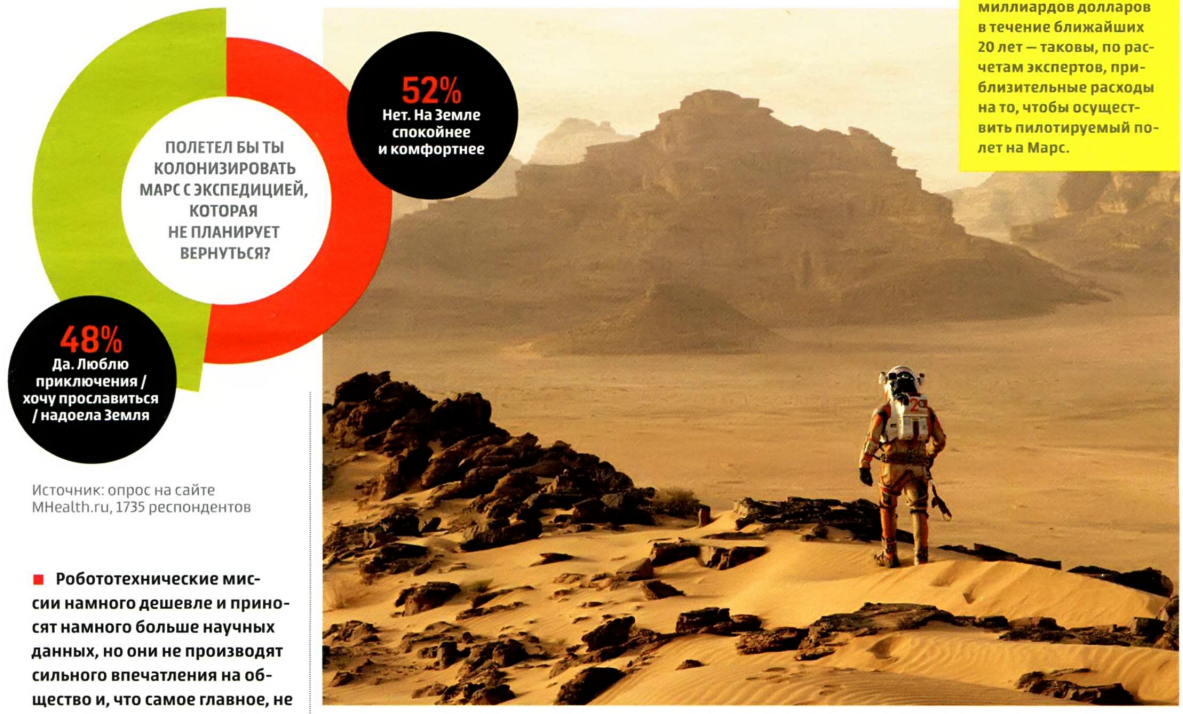
ФОТО: CLAIRE BENOIST; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZACH GRAHAM

Туда не обратно

В разговорах о пилотируемом полете на Марс, которые ведутся со второй половины XX века, все меньше фантастики и все больше реальности. Ну, кто тут готов стать первопроходцем?

100

миллиардов долларов в течение ближайших 20 лет — таковы, по расчетам экспертов, приблизительные расходы на то, чтобы осуществить пилотируемый полет на Марс.


ПОЛЕТЕЛ БЫ ТЫ КОЛОНИЗИРОВАТЬ МАРС С ЭКСПЕДИЦИЕЙ, КОТОРАЯ НЕ ПЛАНИРУЕТ ВЕРНУТЬСЯ?
52%
Нет. На Земле спокойнее и комфортнее
48%
Да. Люблю приключения / хочу прославиться / надоела Земля

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1735 респондентов

■ **Робототехнические миссии намного дешевле и приносят намного больше научных данных, но они не производят сильного впечатления на общество и, что самое главное, не способствуют космической экспансии человечества, что — по моему убеждению — должно быть нашей долгосрочной стратегией. Если человеческая раса намерена просуществовать ближайшие миллион лет, мы должны дерзнуть шагнуть туда, куда еще не ступала нога ни одного человека.**

СТИВЕН ХОКИНГ

"– Эй, я вас знаю! – раздался голос у него за спиной.
Маленький мальчик отбежал от матери.
– Вы Марк Уотни!
– Милый, – смущенно вмешалась мать, – не приставай к людям.
– Ничего страшного, – пожал плечами Уотни.
– Вы были на Марсе! – сказал мальчик, в его широко распахнутых глазах плескалось восхищение.
– Конечно, – ответил Уотни. – И чуть не застрял там навсегда.
– Я знаю! – воскликнул мальчик. – Это было клево!
– Скажите, мистер Уотни, – продолжил мальчик, – если бы вы могли снова полететь на Марс, ну, если бы была еще одна миссия и вас бы позвали, вы бы согласились?
– Ты что, пацан, спятил? – нахмурился Уотни.
– Ладно, нам пора идти, – сказала мама, быстро уводя сына.
Уотни фыркнул им вслед. Потом закрыл глаза и почувствовал прикосновение солнечных лучей к лицу. Это был прекрасный... скучный день".

ЭНДИ ВЕЙЕР, "МАРСИАНИН"

■ **Только подталкивая человека выходить за границы комфорта — опускаться на дно океана и путешествовать в космос, — мы сможем совершить научные и технические открытия, которые помогут поднять жизнь на Земле на качественно иной уровень.**

АЛЕКСАНДЕР КУМАР, ВРАЧ, ПУТЕШЕСТВЕННИК, ПОПУЛЯРИЗАТОР НАУКИ

P.S. МАРС — МАЛЫШ ПО СРАВНЕНИЮ С ЗЕМЛЕЙ, ЕГО МАССА СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 11% ОТ МАССЫ НАШЕЙ РОДНОЙ ПЛАНЕТЫ

ФОТО: ДВАДЦАТЫЙ ВЕК ФОКС СНГ

МУЖИКИ И БОБЫ

РОДНАЯ ПЕЧЬ

Зимой любой нормальный мужчина греется чем? Супом. Особенно если это сытный и пряный фасолевый суп, который можно приготовить в обычной микроволновке.

Тебе понадобятся (на 4 порции)

- 400-ГРАММОВАЯ БАНКА КОНСЕРВИРОВАННОЙ КРАСНОЙ ФАСОЛИ
- 400-ГРАММОВАЯ БАНКА КОНСЕРВИРОВАННЫХ НАРЕЗАННЫХ ТОМАТОВ
- 200 Г ЛЮБЫХ КОПЧЕНОСТЕЙ: БЕКОН, КОЛБАСА, ШПИК, ГРУДИНКА И ПРОЧ., ЧЕМ РАЗНООБРАЗНЕЕ — ТЕМ ВКУСНЕЕ
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 ЛУКОВИЦА
- 1 МОРКОВКА
- 1 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ
- ПО ПАРЕ ЩЕПОТОК МОЛОТЫХ ОСТРОГО КРАСНОГО И ЧЕРНОГО ПЕРЦА, ЗИРЫ, ОРЕГАНО, БАЗИЛИКА

Как это делается:

1. Помой, почисти и нарежь лук, морковь и перец кубиками со стороной в полсантиметра. Копчености — кусочками раза в два больше. Чеснок поруби так мелко, как сможешь.

2. Положи копчености в основательную миску и отправляй в микроволновку на 3 минуты на полную мощность.

3. Добавь к ним лук, чеснок и морковь — и готовь в микроволновке еще 3 минуты, опять-таки на полной мощности.

4. Теперь пришло время сладкого перца и специй: перемешай все как следует с овощами и копченостями — и еще на 1 минуту в микроволновку.

5. Добавь к смеси консервированные помидоры и воду — 2–3 стакана, не больше. Суп должен быть густым. Отправляй в микроволновку на полную мощность на 15 минут. Каждые пять минут вынимай и как следует перемешивай.

6. Теперь пришло время фасоли — добавь ее к овощному вареву, как следует перемешай и — в микроволновку. Готовь 2 минуты, потом перемешай и готовь еще 2 минуты.

7. Вынимай готовый суп, дай ему отдохнуть 1 минуту и разливай по тарелкам. Можешь добавить свежей кинзы и петрушки.

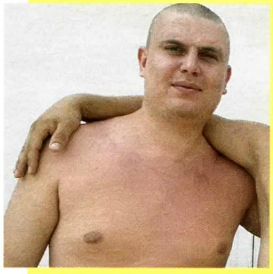
P.S. В 100 Г КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ — ПОРЯДКА 7 Г БЕЛКА. НЕ ТАК УЖ И ПЛОХО ДЛЯ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

ФОТО: ЕЛЕНА ВИКТОРОВА

Никакого свиноподобия!

Сначала приятели посмеивались над Андреем из-за того, что он страшно худой. Потом подшучивали над его полнотой. В итоге парень нашел золотую середину — и шутки иссякли.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Андрей Колесников

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦИИ И КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ ВОЗДУХА

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ

РОСТ: 177 СМ

ВЕС ДО: 93 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 77 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 11 МЕСЯЦЕВ

Со мной, конечно, странная история случилась. Лет до 20 я весил... 48 кг. Тощий был, друзья шутили: не выходи в шторм на улицу, сдует. Но в то же время с видом знатоков "успокаивали": ничего, мол, время придет — вес наберешь. Не ошиблись.

После 20 лет я пробился в категорию 70+, а потом сменил работу — и понесло. Легкий график, своя машина, жизнь по принципу работа–дом–гулянка–безделье, и друзья уже стали подшучивать иначе: "Что-то ты разжирел, брат! Совсем свиноподобный стал". И все эти разговоры мне не нравились.

Последней каплей стала встреча выпускников моей школы, через восемь лет после окончания. Многозначительные "да ты совсем себя запустил!" и удивленные "ну ты и зарос!" буквально не оставили мне выбора. Решил возвращаться в средний вес.

Кто-то из друзей рассказал про небезызвестную диету Дюкана, и я ухватился за эту информацию. Надо сказать, что я люблю есть, а есть мясо люблю еще больше, — при этом Дюкан не заставляет тебя отказываться от любимой пищи. Вот я и попробовал. Оказалось — мое. За два месяца, прожитых в ладу с осмысленным рационом, избавился от 16 кг. Дальше действовал по обыкновенной схеме: абонемент в фитнес-центр, два месяца общеукрепляющих занятий с тренером, потом — работа с весом с целью не столько серьезно нарастить, сколько просто задействовать и привести в нормальную форму мышцы. Тренировки продолжаю до сих пор, встаешь этак часов в 7 утра — и вперед. И весь день потом бодряком.

А еще минувшим летом занялся парашютным спортом. Раньше боялся высоты, а тут решился попробовать: смогу или нет? Смог, увлекся, занимался по программе и сделал уже пять прыжков, но во время шестого не очень удачно приземлился, получил небольшую травму и вынужден был прерваться. Но в новом сезоне — в мае или июне следующего года — обязательно продолжу. И боюсь даже представить, что со мной было бы, если бы из самолета вниз полетели мои прежние 93 кг...

Да и вообще, приоритеты в жизни как-то поменялись. Раньше учиться категорически не нравилось — теперь делаю это с удовольствием, повышаю квалификацию. Да и работу люблю. И хочется двигаться вперед!

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

P.S. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЧТО-ТО СИДЯ, А НЕ ЛЕЖА, ТЫ СЖИГАЕШЬ НА 7% БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ. НАЧНИ С МАЛОГО, СЯДЬ

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Реклама

AMPHIBIOX

GEOX

НЕПРОМОКАЕМЫЕ ДЫШАЩИЕ

МОСКВА, ТРЦ Домодедовский, ТРЦ Европейский, ТРЦ Ереван Плаза, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ Отрада

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ТК Стокманн Невский, ТРЦ Гранд Каньон, ТРЦ Гулливер

АНГАРСК, ул. Карла Маркса, 8; АРХАНГЕЛЬСК, ТРЦ Гранд Плаза; ВЛАДИВОСТОК, ТРЦ Авангард; ИВАНОВО, ТЦ Серебряный Город; ИЖЕВСК, ТРЦ Талисман; ИРКУТСТК, ТРЦ Модный квартал; КАЛИНИНГРАД, ТРЦ Европа; КРАСНОДАР, ТРЦ Красная Площадь; КРАСНОЯРСК, ТРЦ Планета; МУРМАНСК, ул. Ленина, 65; НИЖНЕВАРТОВСК, МФК Европа-сити; НИЖНИЙ НОВГОРОД, ТРЦ Фантастика; ОБНИНСК, ТРЦ Триумф Плаза; ОМСК, ул. Ленина, 21; ОМСК, ТРЦ Мега; ОРЕНБУРГ, ТРЦ Армада; ПЕРМЬ, ТРЦ Семья; РЯЗАНЬ, ТРЦ Атрон Плаза; СЕРПУХОВ, ТРЦ Класс; СМОЛЕНСК, ТРЦ Макси; СТАВРОПОЛЬ, ТРЦ Космос; СТАВРОПОЛЬ, ул. Октябрьской Революции, 7/2; СУРГУТ, ТРЦ Агора; ТЮМЕНЬ, ТРЦ Вояж; ХАСАВЮРТ, ТРЦ ЦУМ; ЧЕЛЯБИНСК, ТРЦ Куба Молл; ЯРОСЛАВЛЬ, ул. Свердлова, 23

Outlet Village Белая Дача, Outlet Village Внуково

Скоро открытие: МОСКВА, ТЦ Капитолий; УФА, ТЦ Планета; ЛЮБЕРЦЫ, ТЦ Выходной

Присоединяйтесь к нам на

16+

Международный патент

Geox – Дышит – ~ торговая марка Geox Spa

geox.com

КОМПОТ ПО-ВЗРОСЛОМУ

Не все же напаивать гостей полусладким "Советским шампанским" на Новый год. Приготовь для компании настоящий ароматный пунш!

1 Послаще и покислее

Нет-нет, никаких десятков ингредиентов не потребуется. В стеклянной миске или пластиковом контейнере вместимостью 2 л и больше смешай: бутылку (750 мл) красного сухого насыщенного вина (бордо, риоха, кьянти), ¾ стакана сладкого хереса, ½ стакана бренди, ¼ стакана сахарной пудры (или сахара), ½ ч. л. свеженатертого мускатного ореха и нарезанный тонкими кружочками лимон.

2 Время остыть

Получившуюся смесь нужно накрыть крышкой (затянуть пищевой пленкой) и отправить в холодильник — не только для того, чтобы пунш дошел до нужной температуры, но и для того, чтобы все ароматы хорошенько соединились друг с другом. Минимум на 3 часа.

3 Лед льду рознь

Пунш подают со льдом. А главная фишка в том, что большой кусок тает намного медленнее обычных кубиков, и пунш не так быстро разжижается. Поэтому за сутки до события хорошо отмой пакет из-под молока или сока, залей водой и заморозь. Перед тем как подавать пунш, обдери картон с ледышки и запускай ее в напиток. Также не забудь влить в пунш 1 л газированной столовой воды — пузырьки заострят вкус.

4 Сделай красиво

Идеальная посуда для подачи пунша — большая стеклянная емкость, из которой удобно зачерпывать напиток половником и разливать по стаканчикам. Для увлекающихся продаются и специальные наборы: "аквариум" плюс десяток бокалов.

ЭКОНОМИЧНЫЙ ПОДЪЕМ

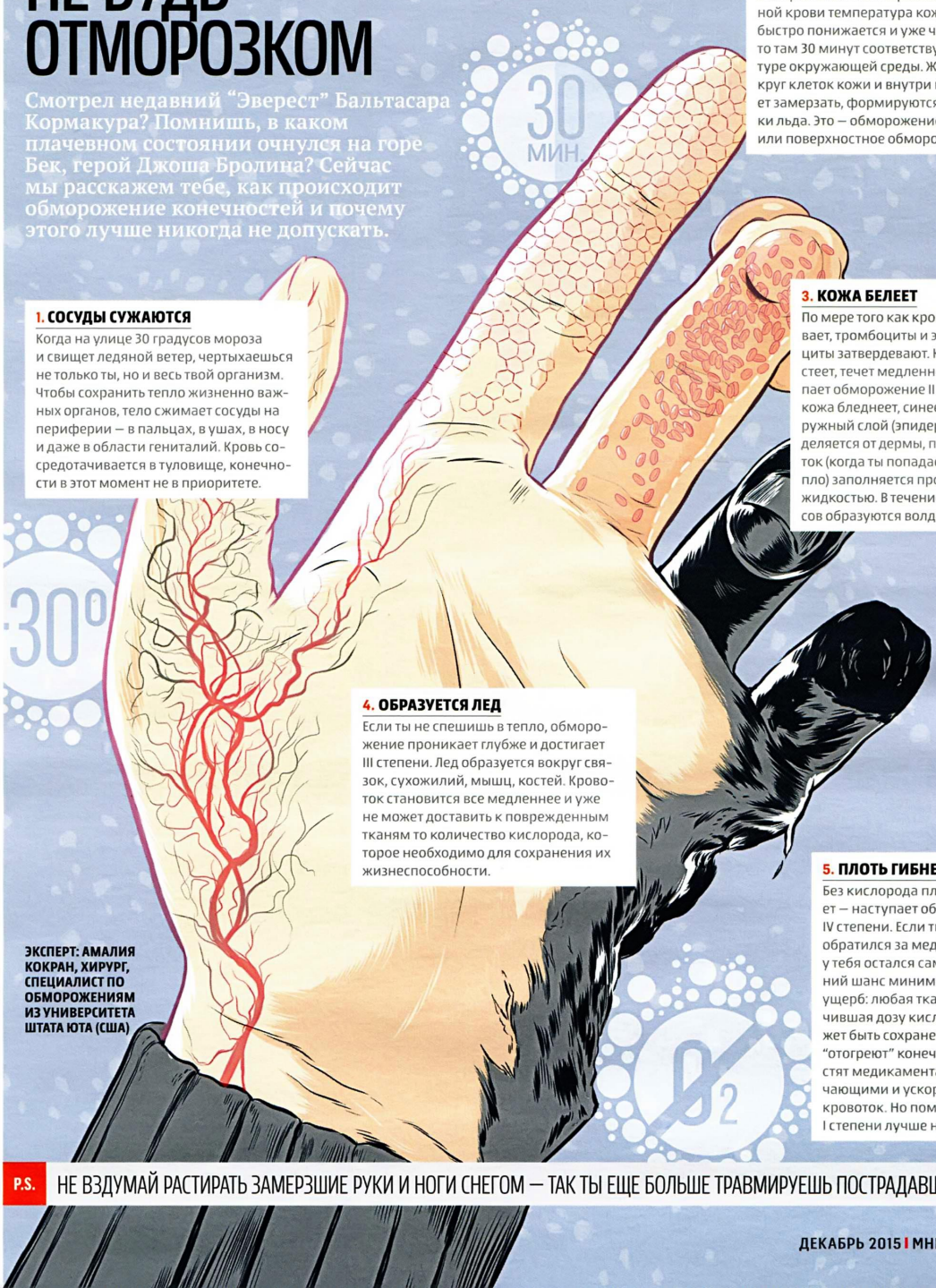
Какие овощи выбирать в магазине, чтобы за каждую потраченную копейку получить максимум необходимых для тренировки питательных веществ? Мы сравнили цены, рейтинг продуктов по совокупному индексу питательной ценности — и вот что получилось.

P.S. БРЕНДИ ДЛЯ ПУНША — ЭТО ЛЮБОЙ ВИНОГРАДНЫЙ ДИСТИЛЛЯТ, А НЕ ЧТО-ТО ОСОБЕННОЕ. АРМЯНСКИЙ КОНЬЯК — ПОДХОДИТ

ФОТО: CHARLES MASTERS

НЕ БУДЬ ОТМОРОЗКОМ

Смотрел недавний "Эверест" Бальтасара Кормакура? Помнишь, в каком плачевном состоянии очнулся на горе Бек, герой Джоша Бролина? Сейчас мы расскажем тебе, как происходит обморожение конечностей и почему этого лучше никогда не допускать.



1. СОСУДЫ СУЖАЮТСЯ

Когда на улице 30 градусов мороза и свищет ледяной ветер, чертыхаешься не только ты, но и весь твой организм. Чтобы сохранить тепло жизненно важных органов, тело сжимает сосуды на периферии — в пальцах, в ушах, в носу и даже в области гениталий. Кровь сосредотачивается в туловище, конечности в этот момент не в приоритете.

2. КЛЕТКИ ЗАМЕРЗАЮТ

Без притока благотворной 36-градусной крови температура кожи довольно быстро понижается и уже через какие-то там 30 минут соответствует температуре окружающей среды. Жидкость вокруг клеток кожи и внутри них начинает замерзать, формируются кристаллики льда. Это — обморожение I степени, или поверхностное обморожение.

3. КОЖА БЕЛЕЕТ

По мере того как кровь остывает, тромбоциты и эритроциты затвердевают. Кровь густеет, течет медленнее. Наступает обморожение II степени: кожа бледнеет, синеет. Ее наружный слой (эпидермис) отделяется от дермы, промежуток (когда ты попадаешь в тепло) заполняется прозрачной жидкостью. В течение 24 часов образуются волдыри.

4. ОБРАЗУЕТСЯ ЛЕД

Если ты не спешишь в тепло, обморожение проникает глубже и достигает III степени. Лед образуется вокруг связок, сухожилий, мышц, костей. Кровоток становится все медленнее и уже не может доставить к поврежденным тканям то количество кислорода, которое необходимо для сохранения их жизнеспособности.

5. ПЛОТЬ ГИБНЕТ

Без кислорода плоть умирает — наступает обморожение IV степени. Если ты еще не обратился за медпомощью, у тебя остался самый последний шанс минимизировать ущерб: любая ткань, получившая дозу кислорода, может быть сохранена. Врачи "отогреют" конечности и угостят медикаментами, облегчающими и ускоряющими кровоток. Но помни: даже до I степени лучше не доводить.

ЭКСПЕРТ: АМАЛИЯ КОКРАН, ХИРУРГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОБМОРОЖЕНИЯМ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ЮТА (США)

P.S. НЕ ВЗДУМАЙ РАСТИРАТЬ ЗАМЕРЗШИЕ РУКИ И НОГИ СНЕГОМ — ТАК ТЫ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТРАВМИРУЕШЬ ПОСТРАДАВШУЮ КОЖУ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GUY SHIELD

ТЫ ПОПАЛ НА КИНОФЕСТИВАЛЬ

КРАСНАЯ КОВРОВАЯ ДОРОЖКА, ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ ВЕЛИЧИНЫ, СОФИТЫ И ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ — ОБЫЧНО ТЫ ВИДИШЬ ЭТИ КАДРЫ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ ИЛИ В ЖУРНАЛЕ, НО КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТЫ САМ ОКАЖЕШЬСЯ НА КИНОФЕСТИВАЛЕ? СПЕЦИАЛЬНО, ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ ВОПРОСЕ, НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПРЫГНУЛ В КРАСНУЮ, КАК ДОРОЖКА, MAZDA6 И ОТЧАЛИЛ НА РИМСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ, ОТКУДА ПРИВЕЗ ВОТ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.

Как эффектно появиться?

Как известно, путь на самые важные мероприятия любого киносмотра ведет через красную ковровую дорожку, которая с обеих сторон простреливается вспышками сотен фотографов. Хочешь, чтобы твои фотографии украсили светскую хронику? Это не так сложно. Встречают тут даже не по одежке, а по машине: видя автомобиль, достойный звезды кино, фотографы уже начинают щелкать затворами. Учти, на Римском фестивале главные гости появляются на машинах Mazda, так что притвориться знаменитостью тебе будет не так уж сложно. Просто выбери модель по вкусу: CX-5, MX-5 или, может быть, Mazda6.

Как пройти по красной дорожке?

Лови рецепт: пока идешь или стоишь перед объективами, не разговаривай, иначе на половине снимков у тебя будет перекошенное лицо. Не улыбайся до ушей, это идет далеко не всем, а лучше сдержанно кивай знакомым (или просто в толпу) и иногда приветственно поднимай руку. У пресс-вола — стены с логотипами фестиваля и его партнеров — остановись на пару минут. Прими расслабленную позу. Если с позой проблемы или ты просто не знаешь, куда деть руки, беспроигрышный вариант — приобнять свою спутницу. Это смотрится естественно и по-мужски.

Как одеваться перед камерой

Если теряешься с выбором, посмотри в интернете видео с прошлогодней аналогичной церемонии и позаимствуй идеи оттуда. Тебе повезло: представителям сильного пола одеться правильно для красной дорожки гораздо проще, чем их подругам. Тебе не нужно подбирать украшения под сумочку или помаду под туфли — достаточно хорошего костюма и правильного выражения лица. Главное правило — никаких мелких рисунков типа гусиной лапки (они плохо смотрятся на фото, а на видео — жутко, ребят) и, конечно, никакой вычурной одежды. Платья из мяса оставь для Леди Гаги.

Как сидеть в зале

Если в зале ты сидишь на виду кино- и фотокамер, придется подумать о том, как ты будешь выглядеть в кадре. Подсказка: худшие варианты — сутулая спина, широко расставленные колени и нога на ногу. Чуть лучше, но тоже плохо выглядят те, кто сидит на самом краешке стула. Так что сядь естественно, но с прямой спиной. Лицо старайся не трогать и активную жестикуляцию умерь. Впрочем, ладно, на Римском фестивале можно и помахать руками — все-таки это Италия).

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Как купить билеты?

Как правило, программа фестиваля объявляется на специальной пресс-конференции примерно за три недели до открытия, а за 10 дней стартует продажа билетов. Купить их можно как в кассах, так и онлайн — на сайтах www.romacinemafest.it и www.ticketone.it. Второй вариант удобнее. Если хочешь попасть на главные фильмы фестиваля, лучше прямо в ночь, когда открывается продажа, выкупить все интересующие тебя билеты. Впрочем, если ты — владелец автомобиля Mazda, то вполне можешь получить и бесплатное приглашение на Римский фестиваль, чтобы в рассчитанном на 1000 мест зале Mazda Cinema Hall первым увидеть одну из премьер.

Как выбрать фильм?

Как и любой другой фестиваль, Римский состоит из нескольких программ: основной конкурс, премьеры, актерская работа, детское кино, неигровое кино и новая киносеть (работы молодых перспективных режиссеров). Заранее изучи программу фестиваля и аннотации к каждому фильму в интернете. Обычно перед такими крупными событиями, как Римский фестиваль, появляются статьи о том, кого прочат в победители. На этих фильмах и сосредоточь свое внимание. Также подпишись в соцсетях на ленты кинокритиков — из их обсуждений также можно узнать об интересных картинах. Кстати, так как на Римском фестивале профессионального жюри не существует, именно обычные зрители и решают, кто победит, — после просмотра можно бросить в урну для голосования бюллетень со своим выбором. Мы, например, патриотично отдали свой голос за российский фильм "Птичка" молодого режиссера Владимира Бека.

Как прослыть киноэкспертом

Постарайся посмотреть основные фильмы киносмотра, чтобы иметь возможность поддержать разговор. Подготовь несколько фактов и суждений, продумай свою позицию по спорным картинам — это поможет тебе быть интересным собеседником, а не просто кивающим и улыбающимся китайским болванчиком. Вот тебе три запасные темы для разговора, которые при желании можно связать в одну: 1) На первом Римском фестивале главный приз достался фильму Кирилла Серебренникова "Изображая жертву". 2) Тогда же гостем фестиваля был Роберт Де Ниро, которому торжественно вручили паспорт гражданина Италии. 3) Римский кинофестиваль тесно сотрудничает с нью-йоркским кинофестивалем TriBeCa Film Festival, его в 2002 году основали Джейн Розенталь и Роберт Де Ниро в память о нападении 11 сентября 2001 года на Всемирный торговый центр.

Как давать интервью

Если к тебе подойдут после фильма за комментарием, не теряйся. Глубоко вдохни и спокойно, не тараторя и не бубня, скажи, что думаешь. Смотри при этом на верхнюю часть ободка объектива или на журналиста (а можно по очереди то туда, то туда). Пялиться в центр камеры не стоит — у зрителя будет неприятное ощущение, что ты вперился ему в самые глаза.

Как вести себя на вечеринке

Во-первых, иди туда сытым. Нет ничего хуже гостя, жадно заглатывающего одну закуску за другой. Вернее, есть: гость, который, толком не закусив, жадно заглатывает спиртное со всеми вытекающими последствиями. Твое алкогольное меню (по крайней мере на первую часть вечера) должно быть умеренным. Конечно, если твоя цель не выпить на халяву, а провести время в компании знаменитостей. В нашем случае среди них была Моника Беллуччи, представлявшая на фестивале свой новый фильм "Виль-Мари". Завидуй!

СПРАВКА

Международный кинофестиваль в Риме (итал. Festival Internazionale del Film di Roma) проводится ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) с 2006 года. Первоначально носил название "Международный праздник в Риме". С тех пор название изменилось, но ощущение праздника, к счастью, никуда не делось, тем более что кроме кинопоказов фестиваль включает в себя выставки, концерты, показы мод и литературные чтения. Главным призом Festival Internazionale del Film di Roma является серебряная статуэтка, изображающая статую древнеримского императора-философа Марка Аврелия (малая копия статуи работы Микеланджело, которая стоит на площади Капитолия). Уже третий год партнером Римского кинофестиваля выступает компания Mazda.

Семизарядник

Мы все понимаем: на улице холод и слякоть, сумерки могут продолжаться целый день, не хватает бодрости духа. Ну что ж, перед тобой семь простых способов встряхнуться. Или, как модно сейчас говорить, повысить свою мотивацию.

1. Праведный гнев
Исследованиями подтверждено: давший выход своему гневу мужчина тут же наполняется позитивом и оптимизмом. Крылья за спиной расправляются, хочется жить, действовать.

2. Повторный сеанс
Пересматривая любимые фильмы, человек заметно воодушевляется. Главное — правильный выбор. "Меланхолия" фон Триера не пойдет, а вот "Побег из Шоушенка" — самое то!

3. Нормальный сон
Ученые предупреждают: сон продолжительностью менее шести часов не позволяет перезаряжаться той части мозга, которую называют ответственной за мотивацию. Иди спать!

4. Полезная нагрузка
Брюхо манит тебя в кондитерский отдел? Накажи его физической нагрузкой! Даже небольшие регулярные тренировки позволяют человеку лучше себя контролировать в любой сфере.

5. Обманный маневр
Сила воли не бесконечна, и на все сразу ее не хватит. Когда солнце мотивации и так стоит невысоко, не берись за несколько больших дел одновременно. Одно закончил, другое начал.

6. Здоровый альтруизм
Видишь, что коллега зашивается и загибается? Будь добр, помоги. По уверению психологов, благие поступки — и даже намерения — заряжают дополнительной энергией.

7. Хорошая цель
Привык ориентироваться на лучших из лучших? Выбери более реалистичный пример для подражания, не Шварценеггера. Отец, брат, друг — сначала дотянись до них, а там видно будет.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Михаил Бобров
ЗАПИСКИ ВОЕННОГО АЛЬПИНИСТА

Великая Отечественная с непривычной точки зрения — глазами профессионального военного альпиниста. В первой (и, пожалуй, наиболее захватывающей) части воспоминаний — рассказ о том, как в начале войны в Ленинграде работали верхолазы-маскировщики. В продолжении — отчет о противостоянии советских горнострелковых отрядов и спецподразделений германского вермахта на Эльбрусе во время битвы за Кавказ.

Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер
БЕЗ САХАРА

Если в тебе уживаются понимание того, что ты оброс жиром, желание от него избавиться и невозможность отказать себе в пятом пирожном за вечер, эта книга, возможно, для тебя. "Научно обоснованная и проверенная программа избавления от сладкого в своем рационе" — так преподносят свой труд авторы, один из которых — врач с 30-летним стажем. Сначала ты поймешь, какая у тебя зависимость от сахара (всего бывает 4 типа). Потом узнаешь, что с ней делать. Ну и много неожиданных фактов почерпнешь по ходу.

P.S. НА НОСУ ЗИМНЯЯ СЕССИЯ, СТУДЕНТ? НАДУШИСЬ НА ЭКЗАМЕН ТЕМ ЖЕ АРОМАТОМ, В КОТОРОМ ЗУБРИЛ. ПОМОЖЕТ

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Есть кто на балконе?

Потехи ради мы провели небольшое филологическое исследование и пришли к выводу: в главных европейских языках все плоские девушки плоски в одинаковой мере, все пышногрудые — пышногруды по-своему.

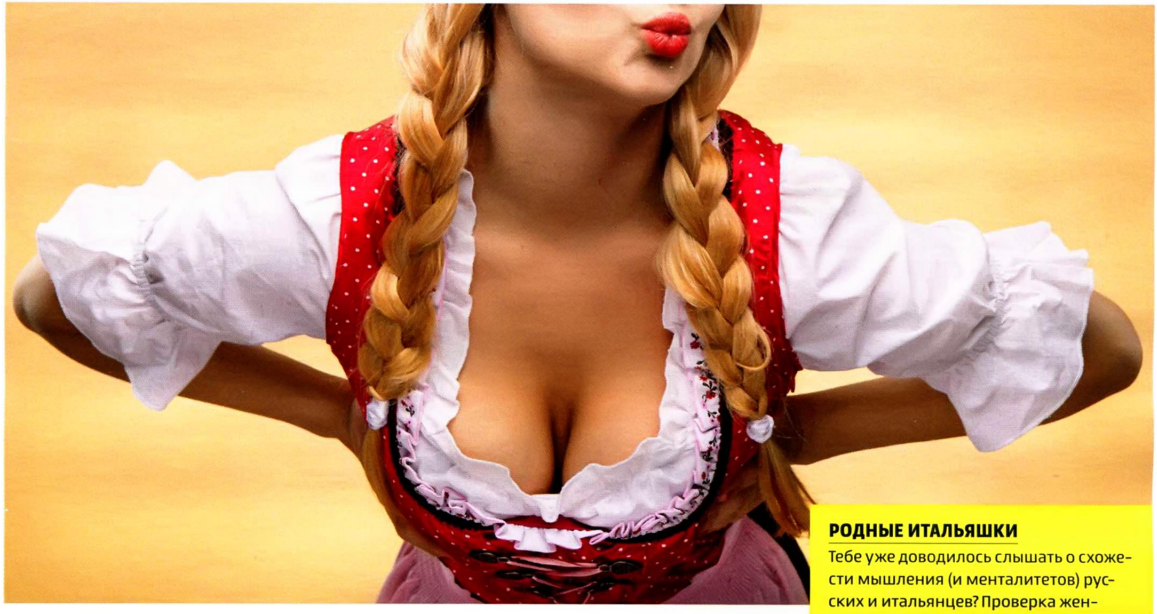


ФОТО: DIOMEDIA

РАЗМЕР A

Докладываем: обладательницы маленькой груди в основной массе воспринимаются одинаково — они плоские "как доска". И тут все логично. Мужскому взгляду не за что уцепиться, фантазии нет места, и поэтому сравнения до банальности однообразны: доска, стол, блин, камбала.

- **Английский:** as flat as a board / pancake — плоская как доска / как блин
- **Немецкий:** flach wie ein Bügelbrett — плоская как гладильная доска
- **Французский:** plat comme une planche à repasser / une limande — плоская как гладильная доска / как камбала
- **Итальянский:** piatta come un'asse da stiro / un tavolo — плоская как гладильная доска / как стол

РАЗМЕРЫ B, C, D...

Когда речь заходит о крупных формах, речевые обороты становятся более витиеватыми и красочными. Связано это с тем фактом, что в светском обществе напрямую показывать свое восхищение большой грудью не было прилично, приходилось включать смекалку.

- **Английский:** she is well-endowed — она хорошо оснащена
- **Испанский:** tiene un gran pechonalidad — у нее большая грудоличность. Здесь соединились слова "грудь" (pecho) и "личность" (personalidad). Это своего рода испанская галантность. Раз женщин обижает, что внимание привлекают их физические параметры, а не личность в целом, — так почему бы не соединить одно с другим?
- **Немецкий:** sie hat ordentlich Holz vor der Hütte — у нее приличное количество дров перед хижиной
- **Французский:** Il y a du monde au balcon — на балконе много народу. Видимо, здесь есть связь с формой особо открытого, низкого бюстгальтера, называемого balconette ("маленький балкон").

РОДНЫЕ ИТАЛЬЯШКИ

Тебе уже доводилось слышать о схожести мышления (и менталитетов) русских и итальянцев? Проверка женской грудью лишь подтверждает этот факт: и мы, и они нередко в разговоре заменяем название этой части тела глазами. "Какие большие у нее... глаза!" — говорим мы при виде пышногрудой особы. "Che begli occhi quella ragazza, — вторят нам итальянцы, — какие красивые глаза у этой девушки!" Понятно, что тут важен либо контекст, либо подсказка в виде мимики, жеста или интонации.

P.S. БУФЕРА, ДОЙКИ, ПЕРСИ, БЛИЗНЯШКИ, ДЫНЬКИ, БУЛКИ, ВЫМЕЧКО, СИСЯНДРЫ, БАМПЕР... ПРОДОЛЖАЙ СПИСОК САМ

Мальчики с мячиками

Теннисный мяч — уникальный инвентарь, с которым не только на корт ходят, но и, например, готовятся к бойцовским поединкам. Да и вообще развивают координацию и скорость реакции, которые в любом виде спорта не помешают. На каждое упражнение выделяй 3 минуты и делай столько повторов, сколько нравится.

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ведение на баскетбольный манер
Как вести мяч в баскетболе, знаешь? Вот так же попробуй обращаться и с теннисным мячом, но только с каждым отскоком от пола меняй принимающую руку. А когда станешь выполнять упражнение с легкостью, попробуй освоить технику ведения двух теннисных мячей одновременно.

2. Подбор мяча после отскока от стены
Наверняка в школьные годы, когда никто не выходил гулять, тебе приходилось в одиночестве пинать мяч об стенку. Так вот, вспомни грустное отрочество, но только замени футбольный мяч теннисным. Бросай его в стенку под разными углами и лови той же рукой, что бросил, не забывая менять руки.

АЛЕКСАНДР АПАНАСЕНОК, 9-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН БЕЛОРУССИИ ПО БОКСУ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА ПО БОКСУ, УЧАСТНИК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2004 ГОДА, ТРЕНЕР "АКАДЕМИИ БОКСА":
"Как правило, боксеры выполняют упражнения с теннисным мячом в виде разминки либо заминки в соревновательный и предсоревновательный период — с целью обострить реакцию и устойчивость внимания. Также мячики — отличное средство совершенствования координации у молодых бойцов".

РАБОТА В ПАРЕ

1. Броски из-за спины
Встаньте с партнером лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), он — у тебя за спиной. Напарник бросает мяч в стену, ты — ловишь. Не зная, куда и когда полетит снаряд, поймать его гораздо труднее. Упражнение разовьет твое "шестое чувство" и быстроту принятия решений.

2. Перекрестный огонь
Встаньте с напарником друг напротив друга на расстоянии 3–4 метров и начинайте одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Упражнение улучшает реакцию и ловкость рук.

3. Лотерея
Партнер в вытянутых руках держит по мячу. Держать-то держит, но может в любой момент отпустить. Твоя задача — не дать мячу коснуться пола. Сумеешь ли? Ведь напарник будет разными способами дезориентировать тебя — делать ложные рывки или отпускать сразу оба мяча.

4. Выстрел в лоб
Тут все предельно просто. Встаешь у стенки и ждешь, когда тебе в лоб прилетит мяч. Сможешь увернуться — молодец, не сможешь — будешь с шишкой ходить. И не забудьте поменяться с партнером ролями. Навык пригодится и в жизни: мало ли неуправляемых объектов летает по нашим городам и весям.

P.S. ОПИСАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ ОТЛИЧНО РАЗВИВАЮТ НЕ ТОЛЬКО БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ, НО И ГЛАЗОМЕР

ФОТО: LEGION-MEDIA

Electrolux
Кристальная чистота Вашего дома
Лимитированная коллекция беспроводных пылесосов Ergorapido, инкрустированных 20 000 кристаллами Swarovski
CRYSTALS — FROM — SWAROVSKI
SINCE 1895
www.electrolux.ru
реклама

ПОСМОТРЕТЬ

С 3 ДЕКАБРЯ*

"Шпионский мост"

Холодная война, 1957 год. США берут советского шпиона, адвокатом которого назначается обычный бруклинский юрист в исполнении Тома Хэнкса. Позже СССР удается захватить в плен американского пилота, который "слишком много знает"... Свежий фильм Спилберга выходит на новом витке сложных отношений двух стран.

С 17 ДЕКАБРЯ

"Звездные войны: Пробуждение силы"

Перезапущенные в 1999 году "Звездные войны" рассказывали о событиях, предшествовавших оригинальной саге, а эта серия — о том, что произошло спустя 30 лет после "Возвращения джедая". За новый эпизод ответственен Джей Джей Абрамс, на счету которого сериал Lost и ряд громких продюсерских проектов вроде "Монстро".

С 24 ДЕКАБРЯ

"Самый лучший день"

Провинциальный дэпээсник собирается жениться, но планы рушит пьяная солистка ансамбля "Серебро", которая соблазняет парня, чтобы избежать лишения прав. Жизнь — под откос, с горя он идет топиться, но становится интернет-звездой. Новый фильм Жоры Крыжовникова ("Горько!") заявлен как первая в истории "караоке-комедия".

ПОСЕТИТЬ

ДО 10 ЯНВАРЯ

I Московская биеннале высоких технологий

Москва, Музей Москвы

"60 минут в завтра" — под таким лозунгом стартовала первая в своем роде выставка перспективнейших разработок и технологичных гаджетов, связанных с жизнью в большом городе. Как уверяют создатели, ровно за час ты сможешь пройтись по всем зонам биеннале: "город и транспорт", "дом", "одежда", "спорт и медицина". Среди прочего увидишь и опробуешь и летающий скейтборд, и меняющую цвет одежду, и "умную" квартиру, и тренажеры будущего. Если не терпится поторопить время — приходи.

ДО 27 МАРТА

"Авиация. Утро новой эры. Россия 1910–1935 гг."

Москва, ВДНХ

В павильоне №67 "Карелия" и в нутре самолета Як-42 на ВДНХ открыта подготовленная Политехническим музеем экспозиция, посвященная освоению неба в Российской империи, а потом и в СССР. Выставка расскажет о зарождении авиации в принципе, знакомит с первыми русскими самолетами, повествует о первых опытах применения авиации в бою во время Первой мировой и о работе первых советских конструкторских бюро и экспериментальных самолетах. В общем, все о первых шагах на пути к Sukhoi Superjet.

ПОСЛУШАТЬ

8 ДЕКАБРЯ

Bring Me the Horizon

Санкт-Петербург, "Сибур Арена"

Шеффелдскому коллективу не привыкать вызывать противоречивые чувства. Громкий дебют 2006 года, исполненный в стремительном жанре "дэткор", до сих пор вызывает лютую ненависть у поклонников металла; на новом диске That's the Spirit гитары почти вытеснены синтезаторами. Критики в восторге, старые фанаты негодуют.

9 ДЕКАБРЯ

Slayer & Anthrax

Москва, Stadium Live

Обязательное мероприятие для фанатов тяжеляка: два из четырех признанных китов трэш-металла на одной сцене в один вечер. Новых релизов у нью-йоркцев Anthrax не было с 2011 года, так что поклонники вправе ожидать сэт из проверенных временем номеров, тогда как Slayer только что разжились свежей пластинкой Repentless.

11 ДЕКАБРЯ

Apocalyptica

Москва, Ray Just Arena

Финский квартет виолончелистов собрался более 20 лет назад для того, чтобы переиграть в классических аранжировках хиты Metallica. Восемь альбомов и 4 млн проданных дисков спустя Apocalyptica уверенно собирает стадионы. В 2014-м к группе присоединился вокалист Фрэнки Перез, от чего теперь уже квинтет только выиграл.

ПОИГРАТЬ

FALLOUT 4

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Если твой приятель хвастается, что гулял сегодня утром с собакой и застрелил мутанта из ружья, не спеши удивленно восклицать: "Когда ты завел собаку?" Возможно, он просто играет в Fallout 4, и мы советуем тебе не отставать. Тут все, как любим мы и Дмитрий Киселев: превращенная в радиоактивный пепел Америка, лишенная всякой морали горстка выживших, полная свобода действий, собака, роботы и джаз. Чудо-игра возвращается, и будет глупо ее пропустить. Уже в продаже.

JUST CAUSE 3

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Что может быть лучше, чем перенестись из проморозившей до костей русской зимы на тропический остров? Пожалуй, только перенестись на тропический остров и разнести там все к чертовой матери. Именно это, собственно, и предлагает сделать новый Just Cause. Десятки видов транспорта — от мотоциклов до боевых вертолетов, — и на всем-то можно покататься. А еще куча оружия, безумные трюки и диктатор, которому, похоже, пора на тот свет. Таким был бы фильм о Джеймсе Бонде, если бы его играл Вин Дизель. На прилавках с 1 декабря.

P.S. ЕСЛИ ТВОЯ ДЕВУШКА ВСЕ ЕЩЕ ЛЮБИТ "МАЛЕНЬКОГО ПРИНЦА", СВОДИ ЕЕ НА НОВЫЙ МУЛЬТФИЛЬМ, В ПРОКАТЕ С 24.12

ФОТО: EAST NEWS

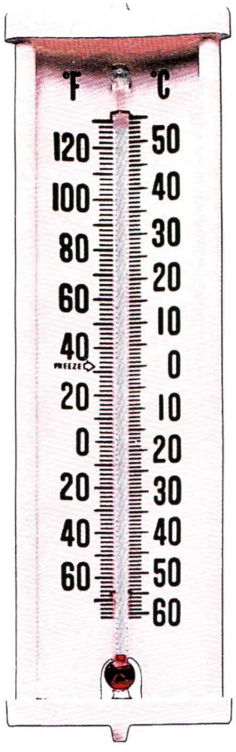
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

89.2

ГРАДУСА МОРОЗА БЫЛО ЗАФИКСИРОВАНО НА СОВЕТСКОЙ АРКТИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ "ВОСТОК" 21 ИЮЛЯ 1983 ГОДА — ЭТО АБСОЛЮТНЫЙ МИНИМУМ ТЕМПЕРАТУРЫ НА ЗЕМЛЕ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ МЕТЕОНАБЛЮДЕНИЙ. А ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ВО ВРЕМЯ ОБМОРОЖЕНИЯ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 59



<60 000 000

КИЛОМЕТРОВ СОСТАВИТ РАССТОЯНИЕ ОТ ЗЕМЛИ ДО МАРСА В 2018 ГОДУ (ЭТО МИНИМУМ, И СЛЕДУЮЩИЙ ТАКОЙ ГОД — 2035-Й). А ТЫ ХОТЕЛ БЫ ПОКИНУТЬ ГОЛУБУЮ ПЛАНЕТУ РАДИ ОСВОЕНИЯ КРАСНОЙ? В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ЛЕТИ НА СТР. 52

Желудок овцы

НАБИВАЛИ ШЕРСТЬЮ — ТАК В XV ВЕКЕ В АНГЛИИ ПОЛУЧАЛСЯ ОБЫКНОВЕННЫЙ ТЕННИСНЫЙ МЯЧИК. УНИКАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИИ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 64

1889

В ЭТОМ ГОДУ ХИРУРГ РОБЕРТ ГЕРСУНИ ПРОИЗВЕЛ ПЕРВУЮ ПОПЫТКУ УВЕЛИЧИТЬ ЖЕНСКУЮ ГРУДЬ — С ПОМОЩЬЮ ИНЪЕКЦИЙ ПАРАФИНА. РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ УЖАСЕН. О ТОМ, КАК СЕГОДНЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ ЕВРОПЫ МУЖИКИ НАЗЫВАЮТ БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ СИСЬКИ, ЧИТАЙ НА СТР. 63

XVII

ВЕК — ИМЕННО ТОГДА МОРЯКИ ПРИВЕЗЛИ ИЗ ИНДИИ В ВЕЛИКОБРИТАНИЮ РЕЦЕПТ ПУНША, ПРЯНОГО АЛКОГОЛЬНОГО КОКТЕЙЛЯ, КОТОРЫМ ТЫ МОЖЕШЬ УДИВИТЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ (А ОСОБЕННО ПОДРУЖЕК) И СЕГОДНЯ. РЕЦЕПТ — НА СТР. 58

ЭТО ЗВУЧИТ ГОРДО

Новый год — время вечеринок, и наверняка они не обойдут стороной и твой дом. Вот 10 dj-треков, которые станут идеальной основой твоего праздника. Включай их, включай веселье и не забудь поставить на паузу плохое настроение.

1 MAD WORLD
Hardwell Feat. Jake Reese

Выпустивший в 2015 году свой дебютный альбом United We Are Hardwell с триумфом прокатился по крупнейшим танцевальным фестивалям мира и подтвердил звание главного диджея этой планеты (уже два года он остается номером один в рейтинге журнала Dj Mag). Трек Mad World может открыть целый сет от Hardwell на твоей вечеринке, ведь наверняка многие захотят "добавки". Кстати, можешь порадовать их свежачком — клипом на песню Mad World, премьера которого состоялась на Amsterdam Dance Event в октябре.

2 DELIRIOUS (BONELESS)
Steve Aoki, Chris Lake & Tujamo Feat. Kid Ink

DJ Aoki неслучайно признавался авторитетным журналом BPM Magazine лучшим диджеем для вечеринок, так что не стоит лишать свою тусовку его зажигательной музыки. Кстати, сам Aoki так отплясывает на своих концертах, что в его райдере фигурируют целых шесть пар носков и столько же трусов, а также надувная лодка для плавания по рукам восторженных зрителей. Может, и тебе стоит запланировать подобный заплыв у себя дома, если количество гостей и высота потолков позволяет?

3 DON'T LOOK DOWN
Martin Garrix

44 миллиона людей не могут ошибаться, а ведь именно такое количество зрителей уже посмотрели на YouTube клип на песню Don't Look Down (и это менее чем за полгода с момента выхода этого музыкального видео). Среди этих миллионов наверняка были и многие из твоих гостей, которым, безусловно, будет приятно еще раз потанцевать под один из главных хитов этого лета. Даже удивительно, как быстро 19-летний Martin Garrix взлетел на самую вершину и как уверенно он на ней себя чувствует.

4 STORIES
Avicii & Hardwell

Зубодробительный блокбастер от двух титанов диджейского ремесла гарантированно раскачает твою уже изрядно разгоряченную толпу. Вместе с громкостью звука будет расти и накал эмоций на танцполе. Можешь даже, как это делает сам Hardwell, в самый разгар композиции вскинуть над головой заранее заготовленный плакат Go Hardwell or Go Home (вольно перевести эту фразу можно так: "Давай Hardwell или давай — домой"). Спорим, желающих уходить с вечеринки в этот момент не найдется!

5 WHERE ARE U NOW
Skrillex & Diplo With Justin Bieber

Вышедшая в июле этого года композиция Where Are U Now добралась до восьмой позиции горячей сотни Billboard. Наверняка и в хит-параде твоего домашнего танцпола она наберет неплохую популярность, в конце концов у Skrillex хватает фанатов по всему миру.

8 HOW DEEP IS YOUR LOVE
Calvin Harris & Disciples

В 2014 году Calvin Harris достиг 11-й позиции в списке лучших DJ мира по версии журнала Dj Mag, но, судя по успеху этой песни, в этот раз он войдет в "десятку": только одно видео на YouTube посмотрели 123 миллиона человек!

6 HEY MAMA
David Guetta Feat. Nicki Minaj, Bebe Rexha & Afrojack

Еще одна песня, занимавшая этим летом восьмое место в хит-параде Billboard и одна из самых свежих работ легендарного David Guetta. В 2015 году этот DJ отметил (страшно сказать) уже 25-летие своей творческой деятельности. Чем не повод попрыгать под музыку юбиляра с удвоенной силой?

9 THE HUM
Dimitri Vegas & Like Mike vs Ummet Ozcan

Если под эту музыку даже Жан-Клод Ван Дамм прыгнул в бассейн на мотоцикле, можешь только представить, что она сделает с твоими гостями. Конечно, сейчас бассейны уже не те, что были летом, когда вышел этот хит, но с другой стороны, почему бы не искупаться в снегу?

7 I WANT YOU TO KNOW
Zedd Feat. Selena Gomez

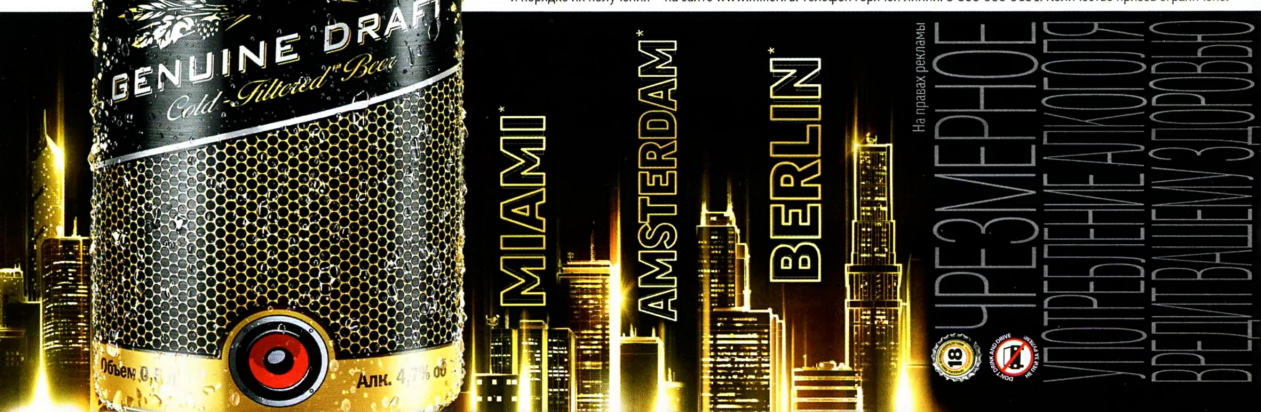
Антон Игоревич Заславский, скрывающийся под псевдонимом Zedd, уже прочно вошел в пантеон лучших диджеев мира. Подтверждение тому — премия "Грэмми" 2014 года и эта композиция 2015-го.

10 TURN UP THE SPEAKERS
Afrojack & Martin Garrix

Одно название данной композиции требует сделать музыку погромче. Этого же будут требовать и твои гости. О том, что будут требовать соседи, лучше не думать, хотя, возможно, и их захватит ритм, а твоя вечеринка захватит весь дом.

РЕГИСТРИРУЙСЯ НА ПРОМО WWW.MILLER.RU

* Майами, Амстердам, Берлин.
** По рейтингу TOP100 DJs 2014 журнала DJMag.
Срок акции: 01.11.15-30.06.16. Полная информация об организаторе акции, сроках ее проведения, количестве призов, месте и порядке их получения – на сайте www.miller.ru. Телефон горячей линии: 8-800-333-8101. Количество призов ограничено.



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДЭВИД МАКГЛИНН
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОМАН ВЕЧТОМОВ

СВЯТЫЕ КАКАШКИ!

Одна женщина требовала, чтобы ее муж отучил сыновей сквернословить. Муж в ответ разрешил детям говорить все что угодно — и вот что из этого вышло.

МЫ С ЖЕНОЙ БЫЛИ НА КУХНЕ, КОГДА услышали — он сказал это. Слово слетело с его губ, ядовитое, как змеиный укус.

– Отдай мне пульт, ты, жопа.

– А ну марш сюда, — крикнула в сторону гостиной моя жена. — Сейчас же!

Хейден, наш пятилетний сын, выглянул из-за угла. Весь такой белобрысый, взъерошенный и дерзкий.

Жена присела на одно колено и положила руки ему на плечи. Она изо всех сил сдерживала смех.

– Мы так не говорим, это нехорошо, — сказала она.

– Видишь, к чему приводят такие слова? — вторил ей я, пытаясь не обращать все в шутку. — Из-за них мама плачет.

Хейден покосился на мать.

– Мне кажется, она не плачет.

– Попроси у брата прощения, — сказал я.

– Не за что мне просить прощения, — ответил он. — Гален противный. Он большая, большая жопа.

Жена взяла себя в руки и перестала содрогаться от сдерживаемого смеха.

– Кто научил тебя этим словам?

При этом она смотрела на меня. Это было скорее обвинение, чем вопрос.

МНЕ НРАВИЛОСЬ СКВЕРНОСЛОВИТЬ С ДЕТСТВА. Не могу назвать конкретную причину, кроме той, что все эти слова были под запретом. Вообще, слова занимали меня всю жизнь. Помню, в детстве меня поразило слово “лопатка” — shovel на английском. Чем больше я его произносил, тем более странным оно казалось. Если проговаривать его медленно, получается что-то вроде хрюканья, а если крикнуть — какое-то оскорбление, издевка. Ну а ругательства всегда были особенными словами. Они как языковые сладости: полезности ноль, зато приятно на вкус. В общем, я вполне допускаю, что сыновья научились ругаться у меня. Но слова обычно не приходят из одного источника. Как грипп, они распространяются через дверные ручки и прилавки. Подозреваю, что Гален впервые услышал их от старших детей на игровой площадке, потом передал их младшему брату Хейдену, а тот распространял их в своей детсадовской группе, пока они не дошли до уха воспитательницы.

И вот (спустя пару дней после инцидента с "жопой") воспитательница позвонила нам.

– В первый раз, когда Хейден сказал слово на букву f, я попыталась все свести к шутке, — сказала воспитательница. — Но теперь другие дети пристают с просьбой объяснить, что оно значит. (Читатель, ты-то знаешь английский? Это слово на f очень популярно в России.)

– Он сказал это в садике? — переспросила моя жена и покраснела. — Спасибо, что сообщили. Мы разберемся с этим.

Она показала на меня пальцем:

– Ты разберешься.

Я ОТВЕЛ ХЕЙДЕНА В ВАННУЮ И ВЗЯЛ ИЗ мыльницы брусок мыла, подбрасывая его в руке, как камень.

– Если ты будешь говорить плохие слова, мне придется промыть тебе рот вот этим. Думаешь, у него приятный вкус?

Сын взял большой палец в рот и пожал плечами.

– Попробуй, — предложил я. — Просто лизни, чтобы почувствовать вкус.

– Ты первый, — сказал он.

Я понюхал мыло. Оно пахло мятой. Я провел языком по краю бруска. Все оказалось хуже, чем я представлял. Мыло на вкус было мыльным — горьким и невнятным. Я метнулся к крану, обхватил его губами и включил воду на полную.

– Отвратительно, — заявил я Хейдену, промыв рот и высунув язык для просушки. — Теперь твоя очередь.

– Ни за что, — крикнул он, повернулся и побежал к лестнице. — Ни за что, ни за что, ни за что!

– Никаких больше ругательств! — крикнул я ему вслед.

ЖЕНА СТОЯЛА НА КУХНЕ, ДЕРЖА ЛАДОНЬ НА ЛБУ:

– Не могу поверить, что он сказал такое, — сетовала она. — В садике.

– Мда, — выдавил я из себя.

– Что "мда"?! — крикнула она.

Целый спор состоялся между нами в этих трех репликах. Нам уже не первый раз звонили воспитательницы. Все они намекали, что нервные вспышки и сквернословие могут быть ранними признаками поведенческого нарушения — синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Я возражал, что тут у нас просто маленький мальчик, со своими странностями и эмоциями.

И все-таки мы беспокоились. Одно дело эмоции, а синдром — это уже пятно, которое если пристанет, может разрушить все наши надежды на великое будущее для наших сыновей.

СПУСТЯ ПАРУ МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ЗВОНКА воспитательницы мы ехали на свадьбу друзей в соседний штат. За четыре часа в машине парни накрутили друг друга, и я слышал шепот с заднего сиденья: "отстой", "яйца", "какашки" и прочую чушь. Следовало бы гаркнуть на них, но вы помните: я пробовал, и это не помогло. Что ж, применим другой метод.

– Видите этот мост? — спросил я. — Это граница штата. Можете ругаться, пока мы ее не пересечем.

– Мы можем говорить все, что хотим? — спросил Гален.

– Только пока мы едем по мосту, — ответил я. — Когда мы окажемся на той стороне, замолчите. Ясно?

Я посмотрел в зеркало заднего вида: они кивали и улыбались.

– Давайте по очереди.

Гален наклонился вперед и закричал мне почти в ухо: "F****** ублюдок!"

От неожиданности я крутанул руль в сторону тросов, на которых держался мост, но сумел вернуть машину назад в полосу. Гален зажмурился от удовольствия, хлопая себя по коленке.

– Обязательно говорить именно это слово на f? — спросила моя жена.

– Дерьмо чокнутое! — ответил Хейден.

– Чертова задница, — присоединился к нему Гален.

– Секси, — выдал Хейден.

– Секси? — спросил я. Наши глаза встретились в зеркале.

– Ты секси, папа.

Выражение его лица сообщало, что это не комплимент. И вот так они ругаются? Комплименты, которые стали оскорблениями, вульгарность, перемешанная с банальностью? Что ж, я думаю, можно успокоиться. Их сквернословие — всего лишь эксперимент по манипулированию языком. Дом, который они учатся строить.

Я, КОНЕЧНО, ХОЧУ, ЧТОБЫ МОИ СЫНОВЬЯ выросли вежливыми людьми, которые думают, прежде чем что-то сказать. Но еще я хочу, чтобы они не потеряли дар речи, когда придет пора ругаться — чтобы знали, как и что сказать в такой момент. Некоторые вещи в жизни достаточно непристойны, чтобы оправдать протест и любое слово на букву f.

А еще — и это еще важнее — я не хочу, чтобы они выросли пассивными "хорошими мальчиками", принимающими мир таким, какой он есть. Они должны сами продумать, выстрадать и принять все те "правила приличий", которыми их пичкает общество, а некоторые — и оспорить. Ведь мир не идеален, в нем до сих пор есть что исправить. В общем, я даже рад, что после всех моих запретов пацаны все еще экспериментируют и пробуют слова на вкус (только моей жене об этом не говорите).

Мы почти добрались до границы штата. Свобода сквернословия скоро закончится, но я надеялся, что парни запомнят ее как что-то большее, чем просто игра. Тут пришла пора сказать самое важное о моем эксперименте. Я хотел, чтобы они знали: нет ничего, что они не могли бы мне сказать, особенно когда подрастут. Разбитое сердце, потерянная работа, неприятности с полицией. Ни одно слово, ни одна тема не может быть под запретом. Есть проблема — иди к отцу, он выслушает и поможет.

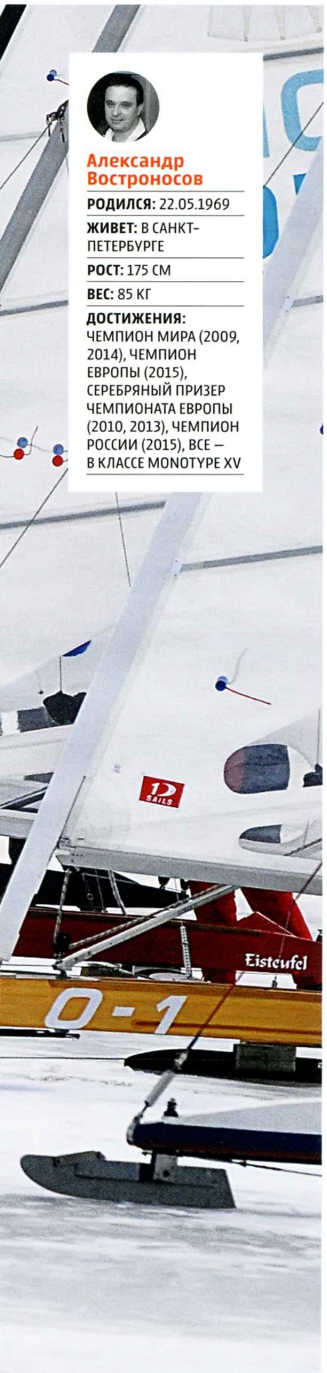
Прежде чем мы доехали до конца моста, Хейден испустил еще одно ругательство. "Святые краб-кейки!" — прокричал он. Это было самое страшное выражение в его запасе. И неважно, что в нем не было ни одного бранного слова. Я дал ему шанс выговориться, и я выслушал. Через пару секунд мы въехали в новый штат — машина, полная нарушителей правил, двигающихся вперед вместе. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

СКОРЕЙ БЫ ЛЕД ВСТАЛ

Некоторые считают, что яхта без воды — как болид без мотора, вещь бессмысленная и неподвижная. Но мы поспорим. Вот буер — ледовая яхта на коньках, способная развивать по замерзшей воде скорость более 150 км/ч без мотора и без тормозов. О буерном спорте нам расскажет чемпион Европы и России Александр Востроносов.



Александр Востроносов

РОДИЛСЯ: 22.05.1969

ЖИВЕТ: В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

РОСТ: 175 СМ

ВЕС: 85 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОН МИРА (2009, 2014), ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (2015), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (2010, 2013), ЧЕМПИОН РОССИИ (2015), ВСЕ — В КЛАССЕ MONOTYPE XV

СПОРТИВНЫЙ ДУХ

“Буер — это один из последних по-настоящему любительских видов спорта, — подчеркивает наш эксперт Александр Востроносов. — Если его включат в олимпийскую программу, это может все убить: появятся профессионалы, начнется гонка технологий, и простые люди станут уходить, потому что не смогут на равных соревноваться. Сегодня на чемпионаты мира и Европы собираются сотни гонщиков и тысячи тех, кто просто любит буерный спорт. Все эти люди приезжают без всякой поддержки от какого-нибудь госкомспорта, просто за свой счет. Им от 17 до 70 лет, и они реально счастливы в эту гоночную неделю”.

Сам ленинградский подросток Александр впервые ощутил это счастье в 11 лет: пришел заниматься в яхт-клуб и там узнал, что ходить под парусом можно, даже когда вода замерзла. И так оно даже веселее. “Для меня лето, когда я работаю шкипером на моторных и парусных яхтах и участвую в гонках в классе ХР-50, — это труд. Буер же — настоящий отдых для души. Денег он мне не приносит, только одни расходы. Хотя надо сказать спасибо компании “Газпром трансгаз Санкт-Петербург”, которая спонсирует выступление трех лучших российских экипажей на соревнованиях”.

“А как же призовые за многочисленные чемпионства?” — спросит пытливый читатель. “Никаких призовых на турнирах нет. Этот спорт живет за счет взносов самих участников, которых хватает только на проведение соревнований”, — поясняет Александр.

ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Этот спорт требует немаленьких расходов: за двухместный гоночный буер класса Monotype XV надо отдать от 10 до 15 тысяч евро (срок службы — 5–10 лет), а ведь есть еще расходы на обслуживание, транспортировку. Такой легкий и быстрый на льду, на суше буер неуклюж и громоздок (длина Monotype XV — 7,5 метра, ширина — 4,2 метра, а высота мачты — 7,2 метра). При этом возить с места на место его приходится часто.

РЕКОРДНЫЕ ЦИФРЫ

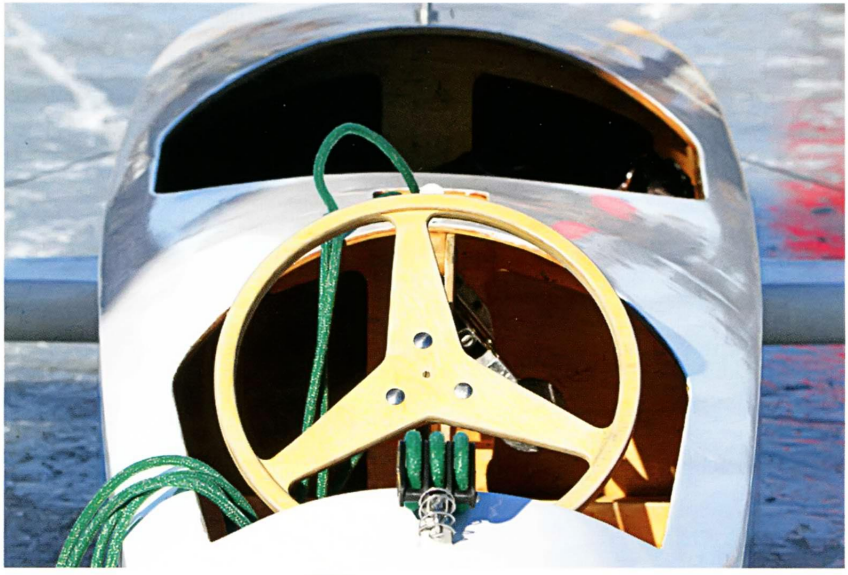
Самые популярные классы буеров — это одноместные DN и уже упоминавшиеся двухместные Monotype XV. DN назван в честь газеты Detroit News: именно она устроила в 1937 году конкурс на разработку буера, который можно перевозить на крыше автомобиля (победил вариант длиной 3,75 метра, шириной 0,54 метра и весом чуть более полусотни килограммов). А Monotype XV в 1932 году сконструировал голландец Эрик фон Хольст. Кроме количества людей в экипаже DN и Monotype XV отличаются рулевой системой: DN поворачивает за счет движений паруса и переднего конька, управляющегося румпелем, а у “Монотипа” рулевой конек — задний, и соединен он со штурвалом. Но это то, что на поверхности, на самом деле тонкостей и различий в устройстве буеров уйма: “Все размеры, формы и материалы строго регламентированы, и если в правилах написано, что монокок должен быть из дерева хвойных пород, значит, никакой бальзы и уж тем более углепластика там быть не может. Ассоциация буерного спорта старается ограничивать применение дорогих материалов, чтобы не спровоцировать гонку вооружений, и следит за всем. Оговорен даже диаметр отверстия под болт для крепления коньков”.

ОПЯТЬ ДВОЙКА

В DN вся работа достается единственному гонщику. В “Монотипе-15” обязанности поделены между двумя членами экипажа: рулевой сидит лицом по ходу движения за штурвалом, шкотовой — спиной к нему, отвечает за парус. “Я — шкотовой, рулевым в нашем экипаже служит Вадим Бихлер — заслуженный мастер спорта и легендарная личность в парусном и буерном спорте”, — рассказывает Востроносов. А какие еще быва-

КАК СОРЕВНУЮТСЯ НА БУЕРЕ

Регата состоит из девяти гонок, в каждой за первое место дается 1 штрафное очко, за второе — 2, за третье — 3 и так далее. По окончании регаты суммируют заработанные спортсменом баллы (два самых крупных “штрафа” каждому участнику не засчитывают); победителем становится тот, кто набрал минимум очков. Если погода не дала провести девять заездов, подсчет идет по тому числу гонок, которые смогли состояться (в таком случае не идет в зачет всего один худший результат). Если же удалось провести только три гонки, подсчет очков идет по всем трем результатам.



ют буеры? "Сейчас ребята у нас в Санкт-Петербурге пытаются возродить очень интересный национальный класс С-8-А — они маленькие и очень быстрые", — отвечает Александр. До сих пор самым большим из построенных в России буеров был 15-метровый гигант из 80-х годов XIX века под названием "Елка". По размерам его превосходил только 21-метровый американский Icicle, который в 1871 году смог обогнать шедший на всех парах паровоз Chicago Express.

БЕЗ ТОРМОЗОВ

Несмотря на отсутствие тормозов, остановить буер не так сложно — для этого у него есть все тот же парус. "Аварии бывают не часто, — успокаивает Востроносов, — все-таки буер не автомобиль, а лед не автобан, и блондинок здесь нет. Конечно, на моих глазах случались столкновения, после которых буера не подлежали

"ГОНКИ ПРОВОДЯТСЯ НЕ ТАМ, ГДЕ РЕШИТ ОРГАНИЗАТОР ЧЕМПИОНАТА, А ТАМ, ГДЕ В ЭТОТ МОМЕНТ БУДЕТ ХОРОШИЙ ЛЕД"

восстановлению, но чтобы свести такой риск к минимуму, человека неадекватного или неумелого просто не допустят на старт. Хочешь — катайся сам где-нибудь вдалеке, а научишься — приходи гоняться". Кстати, о "гоняться": на хорошем льду спортсмены разгоняют буера до 150 км/ч и более.

ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ

"Главный вопрос нашего спорта — это поиск хорошего льда. Где лед, туда все и перемещаются. Например, в 2013 году мы приехали на чемпионат Европы в Эстонию, но в тот же день выпало около 20 сантиметров снега, и соревноваться стало невозможно. Все тут же собрались и поехали в латвийскую Лиепаю, но там лед оказался с большим количеством дырок. И снова весь европейский флот двинулся дальше — в Польшу. Это абсолютно нормальная практика: гонки проводятся не там, где хочется, а там, где в этот момент будет хороший лед".

Самый хороший лед для буера — первый осенний. Он самый ровный и еще не засыпан снегом, причем толщины в 7 см уже достаточно для того, чтобы можно было спокойно ездить, не боясь провалиться (для сравнения, легковой машине нужно не менее 15 сантиметров). Именно поэтому в блокаду Ленинграда первыми на Дороге жизни через Ладожское озеро начали курсировать именно буеры. Были сформированы два отряда, которые неслышно (моторов-то нет) и незаметно (белый парус на белом фоне) обеспечивали прокладку трассы и патрулирование, а в случае необходимости легко уходили от немецких мотосаней. Планировалась даже постройка трехсот грузовых буеров с целью снабжения осажденного города, но от этой идеи отказались — тяжелому буеру нужен сильный ветер, такой не каждый день бывает.

ГЕОГРАФИЯ БУЕРА

"В России буеристы есть везде, от Калининграда до Владивостока. И хотя последние два года чемпионат страны проводится на озере Байкал, сильнее всего этот спорт развит в Петербурге. Питер — морская столица России, и традиции яхтинга тут уходят в глубину столетий, ведь первый местный яхт-клуб был основан еще Петром Первым. На мировой арене мы в числе лидеров в классе Monotype XV, причем не только с точки зрения гонки, но и в том, что касается конструкторских решений. В Санкт-Петербурге работает одна из легенд буерного спорта Игорь Георгиевич Большаков, он разработал и внедрил очень много новых технических решений. В DN очень сильны США, Польша и Эстония".

ХОЧЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ?

Вот совет от чемпиона: "Просто найди в интернете ближайший буерный клуб и отправляйся туда заниматься. Тебе обязательно помогут советами и с выбором матчасти (самого буера). Учиться управлять им недолго, так что уже скоро встретимся на гонке. Мы все на одной дистанции — чемпионы и начинающие". ■

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС, HENRIK RATH / MONOTYPE-XV.ORG

STADA
CIS

ПРИХОДИТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАЗОВЫМИ СТИМУЛЯТОРАМИ?

ТЫ МУЖЧИНА!

ЖИВИ СВОБОДНО

реклама

- **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ
- СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННОЙ ПОТЕНЦИИ
- КУРСОВОЙ ПРИЕМ*

** Согласно СОГР курс приёма составляет 1 месяц.*

Вука Вука®
УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ZIFO

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТЕКСТ:
АРИНА ВИНТОВКИНА

ПЛЮС ОДНА

Секс втроем мужчин манит, но при одном условии — если третьей будет еще одна женщина. Секс-коуч Men's Health Арина Винтовкина составила мини-инструкцию для большого эротического приключения в формате ЖМЖ.

В ноябре прошлого года МН опубликовал итоги опроса на тему "менаж а труа": 67% парней голосуют за вариант ЖМЖ, еще 22% вообще против такого "разврата и глупости". И только 11% согласны на вариант "мужчина, женщина и еще один мужчина". Что ж, как показало обсуждение в моем вайбер-чате (www.viber.com/vintovkina), сестер по гендеру тоже не слишком будоражит перспектива оказаться в бутерброде из двух мужиков. Точнее, будоражит, но в теории. Но когда речь идет о не просто болтовне на околосексуальные темы, а о претворении эротической фантазии на практике, женщины начинают мыслить на удивление рационально. Наше "рацио" подсказывает, что мужское эго — субстанция хрупкая. Присутствие второго члена в кровати неизбежно выльется в "дуэль пенисов", а дальше жди драмы. Обратная ситуация — когда наличие голого парня в кровати будет не угнетать тебя, а, наоборот, заведет — еще более трагичный финал тройничка. "Я никогда не прощу себе, если мой бойфренд в ходе групповухи внезапно "переориентируется", — поделилась своими опасениями одна из моих подруг. — Нафиг-нафиг... Лучше уж вторая женщина в кровати, чем риск потерять еще одного гетеросексуала". Не подумай, я ни на что такое не намекаю. Просто делюсь логикой женских рассуждений.

Кстати, о рассуждениях: как выяснилось, в моем окружении полно пар, которые "прошли через ЭТО", и групповуха не стала приговором для их отношений. Обобщив этот опыт, я составила для тебя что-то вроде пошаговой инструкции:

САМЫЕ РАБОЧИЕ БЦААШКИ

HARDLABZ

В ТРЁХ ЯРКИХ ВКУСАХ

16+ реклама

HARDLABZ | WWW.HARDLABZ.RU

ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

1
Оцени ситуацию

Важно уяснить одну важную вещь: секс втроем как способ реанимировать увядающие отношения примерно так же эффективен, как ингаляции "Ессентуками" при обширном инфаркте. Сексологи не дадут соврать: "тройник" положен только тем, у кого и без него все отлично!

Следовательно, прежде чем закидывать удочки, оцени, насколько у вас с девушкой доверительные и открытые отношения и насколько ваша пара в принципе раскрепощена. Вы смотрите вместе не только сериалы, но и порнуху? Свободно говорите друг с другом и о сексе, и во время секса? Используете секс-игрушки? Если ты ответил нет хотя бы на один из вопросов — прости, дружище, вам объективно еще рановато замахиваться на столь масштабные и рискованные проекты. Это как пытаться сделать тройной тулуп при условии, что встал ты на коньки неделю назад.

2
Прощупай почву

Еще один пункт, напротив которого по идее должна стоять уверенная галочка (а лучше несколько): наличие у твоей подружки бисексуального опыта. Если ничего подобного с ней не случалось, проект ЖМЖ рискует стать для нее слишком большим испытанием. "У меня никогда не было секса с другой женщиной, и я банально не знаю, что с ней делать. А выглядеть неумехой в глазах своего парня мне бы не хотелось. Поэтому я бы предпочла сначала "попрактиковаться" без его участия", — высказалась одна моя приятельница, которая теоретически не отрицает возможность тройничка.

Не имея такого опыта, твоя девушка забьется в угол кровати и будет затравленно смотреть на то, как ты вдохновенно шпилишь Ж №2. Это уже будет не "менаж а труа", а настоящее издевательство над ее психикой и повод указать тебе на дверь, как только ты вынешь свой дымящийся пенис из гостьи.

3
Посей семена

Экстравагантные идеи вроде группового секса нужно протаскивать в вашу постель деликатно, мягко — чтобы не нарваться на обвинение, что тебе, похотливой козлине, моногамная жизнь больше не в радость. Прощупав почву (то есть разузнав про бисексуальный опыт твоей девушки), устрой сеанс просмотра лесбийского порно, а также фильмов, где участников трое и более — и понаблюдай за реакцией подруги. Не состроила брезгливой гримасы? Добрый знак. Осталось посеять семена — например, как-нибудь во время секса обронить фразу о том, что тебя чертовски заводит идея увидеть свою подружку в объятиях другой женщины. И ждать, когда они взойдут. Спешка и твоя излишняя ажитированность темой групповухи никак не ускорят, а, скорее, даже оттянут момент появления в вашей постели третьей.

4
Собери команду

Если тебе кажется удачной идеей закинуть удочку про тройничок во время вечеринки, когда ты изрядно пьян, а ее лучшая подруга

ФОТО: LEGION-MEDIA

только что рассталась с бойфрендом (и, судя по груди, призывно торчащей из декольте, явно готова к приключениям), — то тебе только так кажется.

Да, с одной стороны, лучшая подруга твоей девушки — самый очевидный и самый реалистичный претендент на ЖМЖ. Но! Ее кандидатуру должен предложить не ты, а твоя герлфренд (!). Гостья не должна быть на несколько порядков сексапильнее и грудастее твоей девушки (элемент ревности и так неизбежен, а тут твою подругу, как пить дать, накроет капитально). И в идеале у этих двоих — твоей подружки и ее подружки — уже (!) должно быть некое общее эротическое прошлое. Совокупность этих трех факторов и есть четкое "бинго!".

Нет подходящей подруги? Не беда. Всегда можно обратиться за помощью к профессионалам. Что с точки зрения большинства женщин, гипотетически согласных на ЖМЖ, даже более предпочтительный вариант. Самый благодатный момент для претворения фантазии о групповом сексе — это отпуск. Желательно в какой-нибудь веселой немусульманской стране, где к теме продажной любви относятся цивилизованно и толерантно. На чужбине такие вещи проворачиваются гораздо проще и органичнее: у вас обоих легкое игривое настроение, а вопрос "Где?" не стоит ("запятнать" гостиничный номер всяко лучше, чем супружеское ложе).

5 Сделай все красиво

Запомни, для первого раза чрезвычайно важно, чтобы не ты и не гостья, а твоя подруга (!) чувствовала себя главным украшением стола, точнее кровати. Только так есть шанс, что она не присвоит вашему эксперименту титул "Разочарование года", а, наоборот, захочет повторить. Итак, от слов к делу: дамы занялись вплотную друг другом? Прекрасно! Не мешай женщинам налаживать взаимопонимание, не выхватывай грудь вашей гостьи из рук твоей герлфренд с криками: "Ну дай уже я!" Насладись этим зрелищем, а когда женщины друг у другу попривыкнут, начинай поочередно пристраиваться то к одной, то к другой. Но еще раз обращаю твое внимание, что для дебютного тройничка целесообразнее уделять больше времени, сил и эрекций Ж №1. 70%/30% в пользу твоей постоянной партнерши — оптимальное распределение усилий. "Для меня идеальный вариант ЖМЖ выглядит примерно так: девушка, например, доставляет мне оральное удовольствие, а мой парень при этом проникает в меня пенисом", — поделилась мечтами одна из участниц моего чата.

Не заладилось у девочек? Не нужно их подталкивать друг к другу, просить поцеловаться или потрогать друг друга. Разумнее развернуть активную деятельность со своей подругой, а свободной рукой ласкать "гастролершу". Да, возможно, гостья будет немного обижена, она ведь рассчитывала на более радушный прием. Но лучше пускай недовольной останется она, а не твоя постоянная герлфренд.

Не стоит рассчитывать, что твоя девушка возбудится при виде того, как ты совокупляешься с "приглашенной звездой". Но не исключай такую возможность. "Всегда считала себя собственницей, и даже не подозревала, как заведусь, глядя на своего мужчину в объятиях незнакомки, — призналась одна моя подруга. — Мой муж по-прежнему в это не верит, приходится самой легонечко подталкивать его к более активным действиям". Короче, ты понял, как может выглядеть "зеленый свет" для более близкого знакомства с гостьей.

Почему-то на многих женщин чертовски угнетающе действует картина того, как их парень/муж делает кунилингус посторонней девушке, — эта процедура кажется им "слишком интимной". Гораздо интимнее, чем собственно половой акт. Так что имей в виду, что герлфренд может приревновать не твой пенис, а твой язык.

К тебе как к инициатору затеи и главной "скрипке" вашего оркестра предъявляются повышенные требования с точки зрения выносливости. Как минимум постарайся на радостях не разразиться бурным оргазмом через 40 секунд после того, как ваша троица скинет трусы. Или будь готов ко второму и третьему более продолжительным заходам. ■

"САМЫЙ БЛАГОДАТНЫЙ МОМЕНТ ДЛЯ ПРЕТВОРЕНИЯ ФАНТАЗИИ О ГРУППОВОМ СЕКСЕ — ЭТО ОТПУСК"

ОПРОС

Парни, представьте: подруга/невеста/жена заявляет, что хочет заняться сексом с женщиной. Ваша реакция?

39%
Окей, мы зовем к себе еще одну девушку, но только при условии, что у нас обоих будет секс с ней. Роль помощника или зрителя мне будет мала.

30%
Я против! Оргазм с другим человеком — это измена, а я не хочу, чтобы ты мне изменяла — хоть с мужчиной, хоть с женщиной.

18%
Окей, я не против. Мне бы хотелось на это посмотреть. На секс с ней не претендую.

8%
Поступай как хочешь, но мне от этой идеи не по себе. Сделай так, чтобы я об этом совсем ничего не знал.

5%
Окей, я не против, но сам в этом деле участвовать не хочу даже в роли зрителя.

Источник: "Секс-чат Арины Винтовкиной" (viber.com/vintovkina), 1054 опрошенных мужчин, октябрь 2015 года

ТЕКСТ:
ЭННИ РАЙС

КОНСЕРВЫ УДАЛИСЬ

Большинство обитателей Земли, вспоминая незабвенный призыв есть больше рыбы, тянется в магазине к банке с тунцом. Увы, фантазии этого самого большинства обычно не хватает на что-то большее, чем вывалить тунца в овощной салат. На помощь спешим мы. Вот 11 способов превратить консервы в настоящую еду. Полезную, здоровую и богатую протеином.

1

КОРМ ДЛЯ МЫШЦ

Бутерброд с тунцом и сыром

На 100 г тунца — 23,4 г белка (а в твоей любимой куриной грудке — всего 21,5 г)

Что надо:

ПИТА
СЫР
ПОМИДОР

Надрежь питу, чтобы получился карман. Загрузи в него одну банку тунца (не забудь слить всю воду) и пару-тройку ломтей мягкого сыра, например брынзы, молодого сулугуни или моцареллы, это тебе даст еще 7 г чистого белка. Туда же — 3–4 ломтика помидора. Обжарь питу на сковородке без масла или на гриле, пока сыр не расплавится. Съешь немедленно — мышцы не ждут.

2

ПИЛЮЛИ ДЛЯ СЕРДЦА

Простые рыбные котлеты

Витамины группы B из петрушки укрепляют сердечную мышцу и повышают уровень "хорошего" холестерина.

Что надо:

ЯЙЦО
ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ
ПЕТРУШКА

Взбей в миске одно яйцо, добавь банку тунца, по 1 большой горсти сухарей и мелко порезанной петрушки. Всю это красоту как следует перемешай и налепи котлет. Жарь по 1 минуте с каждой стороны. Отличный обед с 40 г чистого белка. С пивом, кстати, тоже хорошо пойдет.

ФОТО: FOTODOM.RU, MARTHA PAVLIDOU

ЧУДО-БЛЮДО РЫБА ХИТ

НА ДВОРЕ ДАВНО XXI ВЕК, А ТЫ ОПЯТЬ СОБИРАЕШЬСЯ В НОВЫЙ ГОД ЕСТЬ ОЛИВЬЕ? У НАС ЕСТЬ ИДЕЯ ПОЛУЧШЕ: ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И НЕРКОЙ. РЫБОЙ, КОТОРУЮ НЕ РАЗВОДЯТ НА ФЕРМАХ, А ЛОВЯТ ТОЛЬКО В ДИКОЙ ПРИРОДЕ, ЧТО ДЕЛАЕТ ЕЕ ДИКО ВКУСНОЙ И НЕ МЕНЕЕ ДИКО ПОЛЕЗНОЙ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КРАСНЫЕ НАСТУПАЮТ

Ты наверняка слышал, что наступающий год Огненной Обезьяны нужно встречать с чем-нибудь красным на столе. Хоть мы в эти приметы и не верим, но в этот раз так и поступим: украсим стол салатом с ярко-красным мясом нерки. Это рыба дикого вылова, то есть растет на "вольном выпасе" у берегов Камчатки и с полным правом считается натуральным продуктом. В нерке, рыбе семейства лососевых, есть все, чем это самое семейство славно: омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые нужны для здоровья кожи и свежего цвета лица, а еще антиоксиданты (в частности, витамины А и Е) и фосфорная кислота. Ярко-красный цвет нерки обусловлен каротиноидным пигментом — он содержится в рачках-каланидах, которыми питается эта рыба.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 120 г слабосоленой нерки
- 50 г салата корн
- 1 кочан салата латук
- 2 небольших огурчика
- 1 морковка

Для заправки:

- 150 мл натурального йогурта
- сок 0,5 лимона
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 ч. л. сахара
- соль, черный молотый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Для начала приготовь заправку. Смешай йогурт с лимонным соком, сахаром и очищенным, измельченным чесноком. Приправь солью и хорошо перемешай.
2. Огурцы и морковь очисть и нарежь тонкими продольными лентами (делать это проще с помощью овощечистки). Салатные листья вымой, обсуши. Листики корна оставь как есть. Листья латука крупно порви руками.
3. Помести всю зелень и овощи в салатницу, добавь половину приготовленной заправки, тщательно перемешай.
4. Филе нерки нарежь так же, как овощи — продольными лентами.
5. Добавь к зелени креветки и нерку. Очень аккуратно перемешай. Добавь оставшуюся заправку. Приправь свежемолотым черным перцем.

3

БОРЬБА С ЖИВОТОМ

Тунцово-йогуртовый паштет

Полезные бактерии в йогурте улучшают пищеварение и вывод лишней жидкости из организма, что способствует проявлению твоих кубиков.

Что надо:

- НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ ЙОГУРТ
- ИЗЮМ
- ПОРОШОК КАРРИ

Смешай банку тунца с парой столовых ложек йогурта, горстью изюма и щепоткой карри. Можешь добавить столовую ложку острого индийского чатни, например из манго. Получится отличная паста, которую ты можешь мазать на крекеры или тосты.

4

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Низкогликемический салат

Клетчатка в фасоли и кислота в уксусе — эта прекрасная компания гарантирует отличное пищеварение. Усвоится все остальное, что есть в этом салате.

Что надо:

- БАНКА КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ
- ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
- ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ
- БЕЛЫЙ ВИННЫЙ УКСУС

Открой банки с фасолью и тунцом — это самое сложное, что тебе придется сделать, готовя этот салат. Смешай содержимое банок в миске, добавь горсть мелко порезанных помидоров и 5-6 перьев лука — тоже порубленных помельче. Сбрызни уксусом и еще раз перемешай.

5

ОБЕД МАРАФОНЦА

Салат нисуаз

Антиоксиданты из этого салата увеличивают содержание кислорода в крови, что повышает выносливость. А еще это сытно и вкусно.

Что надо:

- КАРТОФЕЛЬ
- ЯЙЦО
- СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ
- ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ

Свари горсть фасоли, пару картофелин и яйцо — так, чтоб уже не всмятку, но еще не вкрутую. Смешай овощи с тунцом, сверху выложи четвертинки яйца, плесни оливкового масла. Съешь. Поздравляем — ты только что умял половину дневной нормы витамина С.

6

СЪЕДОБНАЯ МАШИНА ВРЕМЕНИ

Псевдогреческий салат

Оливки богаты олеиновой кислотой, которая разглаживает морщины. Хватит кремом мазаться — лучше поешь.

Что надо:

- КРАСНЫЙ ЛУК
- ОЛИВКИ
- СЫР ФЕТА ИЛИ БРЫНЗА

Нашинкуй половину луковицы и горсть оливок. Смешай с банкой тунца и парой раскрошенных ломтей сыра. Приправь оливковым маслом. Можешь добавить помидоры черри — а остальные овощи зимой все равно несъедобны.

7

МОЩНОЕ УТРО

Омлет со шпинатом

Даже если ты проспал, у тебя будет время приготовить на завтрак этот скоростной омлет. Съешь его — и получишь 48 г чистого белка.

Что надо:

- 2 ЯЙЦА
- ШПИНАТ
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Взбей в миске яйца. Добавь к ним банку тунца, крупно порванные листья шпината (или один кубик шпината из пакета, размороженный) и мелко порезанный перец. Все перемешай и выложи на разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла. Жарь, постоянно помешивая. Ешь — и бегом на улицу, раскапывать от снега дороги, машины и прохожих, чтобы белок пошел в дело.

8

ОБЕД НА БЕГУ

Двухминутная паэлья

В этом блюде — отличный баланс углеводов, аминокислот и витаминов для забега на любую дистанцию. Кулинарных навыков не потребуется.

Что надо:

- РИС
- ЛУК
- КОЛБАСА
- МОРОЖЕНЫЙ ГОРОШЕК

Отвари рис (совсем простой вариант — рис в пакетиках для микроволновки, готовь, как написано на упаковке). Нарежь луковицу полукольцами, копченую колбасу крупными кусками и обжарь в масле до потемнения лука. Добавь тунца и горсть горошка и как следует перемешай. В конце положи рис и еще раз перемешай. Через минуту все готово.

9

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Салат перед экзаменом

В арахисе, как и в тунце, много тирозина — аминокислоты, улучшающей внимательность и концентрацию. Аромат лайма, кстати, тоже признанный стимулятор нервной системы.

Что надо:

- РУККОЛА
- ЛАЙМ
- ЧИЛИ
- АРАХИС

Смешай горсть рукколы, горсть орехов и банку тунца. Выжми сок одного лайма и добавь перца чили по вкусу — свежего или сушеного молотого. Кстати, в рукколе навалом витамина К, который укрепит твои кости.

10

КРЕПКИЙ КАРКАС

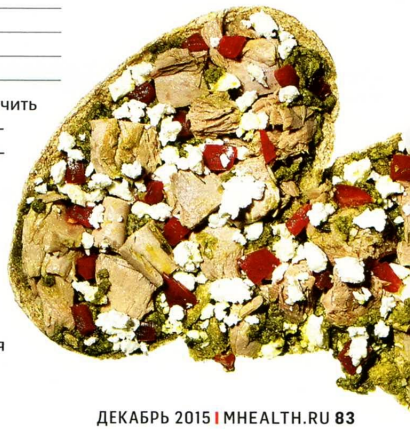
Ленивая пицца

В сыре много кальция. Твоим костям нужно много кальция. Оливковое масло из соуса песто улучшает усвоение этого минерала. Улавливаешь связь?

Что надо:

- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ПИТА
- ПЕСТО
- БРЫНЗА

Разрежь питу, чтобы получить две плоские лепешки. Намажь каждую соусом песто, выложи сверху ломтики тунца и сыра. Можешь добавить вяленые или свежие помидоры или болгарский перец. Поджарь на гриле или сковородке без масла, пока хлеб не зарумянится и сыр не подплавится.



11

ПРОТИВОПРОСТУДНОЕ СНАДОБЬЕ

Иммуностимулирующая лапша

Чеснок, лимон, имбирь и мед — вот лучшие средства от зимних простуд. Лимон с медом съешь попозже, с чаем, а чеснока и имбиря не жалей сейчас, когда будешь готовить этот обед.

Что надо:

- ЧЕСНОК
- ИМБИРЬ
- ОВОЩИ НА ТВОЙ ВКУС
- ЛАПША
- СОЕВЫЙ СОУС

Замочи в кипятке лапшу, чтобы стала мягкой. Перемели в блендере пару зубчиков чеснока с куском имбиря в пару пальцев толщиной. Разогрей на сковородке (а лучше в воке) немного растительного масла и обжарь чесночно-имбирную пасту. Пойдет пряный дух — добавь овощи, нарезанные соломкой (например, морковь, лук, зеленую фасоль и болгарский перец) и тунца. Помешивай не переставая еще минуту-другую, затем добавь лапшу — и туши все вместе еще пару минут. Плесни немного соевого соуса, перемешай и подавай. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ОСТРОВ ХАСИМА

Покинутый жителями город-остров в Тихом океане: когда-то был одним из самых густонаселенных мест на Земле, а теперь пустует. Хочешь посмотреть на постапокалиптический мир из фильмов? Тебе сюда!

Где это

Координаты 32°37 39 с. ш. 129°44 18 в. д. Тихий океан, Восточно-Китайское море, 15 километров от японского Нагасаки.

Что это

Остров-город размером 160 на 480 метров — осколок индустриальной революции, которая случилась в Японии в 1868–1889 годах. Тогда длинная цепочка социально-экономических реформ превратила отсталую аграрную страну в индустриального гиганта, и на Хасиме ты можешь увидеть, чего стоил этот рывок. Еще в 1810 году на одинокой скале, торчащей в океане, нашли уголь. В 1890 году Хасиму купила компания, которую мы теперь знаем как Mitsubishi Corporation: подводные шахты углубили вниз почти на полкилометра, а выработанную породу использовали для достройки острова (с 1893 по 1931 год его площадь выросла почти вдвое). Ко Второй мировой на Хасиме вырос здоровенный моногород с десятком магазинов, плавательными бассейнами, больницами и кладбищем. А еще здесь отстроили 30 бетонных девятиэтажек, в маленькие квартиры заселили рабочих с семьями. В середине XX века нефть и газ стали вытеснять уголь: в 1974-м шахты на Хасиме закрыли, людей выселили. Большинство уезжало, захватив только самое ценное (перевозить грузы на Большую землю было слишком дорого). Среди бушующих океанских волн вот уже сорок лет стоит покинутый город: улицы поросли травой, дома осыпаются, но в квартирах по-прежнему можно обнаружить следы прежних владельцев: мебель, комиксы, посуду, одежду.

Как добраться

Долететь до Токио, а потом отправиться в Нагасаки самолетом одной из внутренних авиакомпаний. В Нагасаки можно заказать поездку на остров у одного из местных туроператоров (gunkanjima-concierge.com, gunkanjima-cruise.jp, gunkan-jima.net). Туда отходят от городского порта, время в пути — примерно полчаса (в случае непогоды капитан может повернуть судно назад. Деньги при этом вернут только за экскурсию, но не за поездку на корабле). Доступ на острове ограничен, тебя проведут только по тому маршруту, который признан относительно безопасным. Впрочем, некоторые туристы договариваются с рыбаками из Нагасаки об индивидуальных свободных экскурсиях по острову — на свой, разумеется, страх и риск. ■

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

5259

ЧЕЛОВЕК НА КВ. КИЛОМЕТР — ТАКОВА БЫЛА ПЛОТНОСТЬ ЖИТЕЛЕЙ НА ХАСИМЕ В 1959 ГОДУ. НА ТОТ МОМЕНТ ОСТРОВ БЫЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ГУСТОНАСЕЛЕННЫХ МЕСТ НА ЗЕМЛЕ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, В СОВРЕМЕННОЙ МОСКВЕ ЖИВУТ 4857 ЧЕЛОВЕК НА КВ. КМ

Экскурсовод

Томодзи Кобата, 78 лет, работал на хасимской угольной шахте с 1961 года, сейчас водит туры по острову в качестве гида: "Нас называли "кротами", на этом острове мы жили в совершенной изоляции, работа была тяжелой: я приходил со службы и хотел лишь одного — выпить и уснуть. Впрочем, правительство давало нам некоторые льготы: например, счет за электричество составлял всего одну иену в месяц. Я ни о чем не жалею — испытания на Хасиме меня закалили..."

Одним глазком

Если недосуг ехать в Японию, ты можешь увидеть Хасиму в бондиановском фильме "007: Координаты "Скайфолл" (вышел в 2012 году): на заброшенном острове расположилось логово главного злодея картины Рауля Сильвы. Кроме того, в документальном фильме "Жизнь после людей" канала History Channel (2009 год) Хасима сыграла роль земного города через 35 лет после того, как люди на планете вдруг исчезли.

ТЕКСТ:
ДЖУЛИЯ СТЮАРТ

ПРОКРУТИТЬ НА 10 ЛЕТ НАЗАД

Плохая новость: уже после 25 дня рождения твой организм начинает медленно разрушаться. Хорошая новость: нужно внести лишь несколько незначительных изменений в распорядок дня, чтобы остановить этот процесс — и оставаться юным максимально долго! Начни молодеть прямо сейчас.

Хотел бы ты дожить до 100 лет? Погоди с ответом — представь, что последние 40 лет из этого срока ты проведешь в коридорах поликлиник, под капельницей или вовсе в волшебных объятиях Альцгеймера. К сожалению, хотя сегодня средняя продолжительность жизни человека велика, как никогда, "продолжительность здоровья" — период, когда человек достаточно бодр, чтобы наслаждаться жизнью, а не просто цепляться за нее, — не слишком впечатляет. "Хотя тут надо разобраться. Существенная часть признаков одряхления, которые мы видим с возрастом, на самом деле не связана с процессами старения. Это результат наших ожиданий и настроя, — говорит профессор социальной психологии Гарвардского университета Эллен Лэнджер. — Мы ждем, что начнем разваливаться, вот и позволяем себе стать развалюхами".

Но что если ты изменишь настрой, а заодно решишь навсегда застрять в молодости? Новые научные данные говорят, что разрушительное действие времени вполне можно повернуть вспять.

ФОТО: ZACHARY ZAVISLAK, EAST NEWS

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

*Цена из расчета курса $ на 28 октября 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

Твои легкие

■ **УРОН** Даже если ты никогда не прикасался к сигарете и не стоял рядом с курящими, тебе будет трудно задуть сразу 40 свечек на праздничном торте — работа легких к этому возрасту ухудшается. Пик работоспособности твоей "фабрики кислорода" приходится примерно на 25 лет, а в середине четвертого десятка начинается падение производства. Как обнаружили ученые из Университета Джорджтауна, суммарная поверхность альвеол — крошечных воздушных мешочков, передающих кислород в кровь и забирающих из нее углекислый газ, — постепенно уменьшается. И вот тебе уже не хватает воздуха при подъеме по лестнице...

■ **КНОПКА "НАЗАД"** Не вытирай "молочные усы" на губах — это признак молодости твоих легких! У людей, которые потребляют два стакана нежирного молока или пару порций йогурта/творога в день, гораздо меньше возрастных изменений в легких. Причина — всего в двух буквах: витамин D защищает легкие от повреждений, а витамин A включает гены, отвечающие за деление клеток легочных тканей. И почаще бывай на солнце, когда оно светит в твоих краях. Ты ведь помнишь, что лучи нашей звезды стимулируют выработку эндогенного D в твоем организме?

Твое сердце

■ **УРОН** Часы в твоей груди тикают, и однажды у них кончится завод. Примерно с 40 лет в аорте начинается процесс замены эластина (белок, способный растягиваться и сжиматься) на коллаген (более жесткий фибриллярный белок). "Одновременно с этим миоциты, основа твоей мышечной ткани, постепенно замещаются рубцовой тканью, так что сердце становится меньше", — радует нас кардиолог Жоао Лима из госпиталя Джона Хопкинса (США). Маленькое жесткое сердце (кстати, чем не название для эстрадного хита?) не справляется с рабочей нагрузкой, риск однажды получить сердечный приступ растет.

■ **КНОПКА "НАЗАД"** Каждая минута, проведенная на беговой дорожке, — это время, пошедшее вспять. Кардио восстанавливает эластичность сердечной мышцы и артерий и обеспечивает нормализацию пульса в состоянии покоя. Интервальные тренировки, которые мы регулярно рекомендуем бегунам, хороши для улучшения спортивных результатов — а для оздоровления сердца лучше держать стабильный темп. Издание International Journal of Cardiology подготовило рекомендации: надо проводить на дорожке не менее получаса три раза в неделю.

Твой мозг

■ **УРОН** Примерно с 25 лет мозг человека начинает медленно уменьшаться в размере. И твои умственные способности тают. Как поясняет профессор психиатрии Техасского университета Дебора Литл, с уменьшением мозга его белое вещество начинает хуже проводить нервные импульсы: твоя рабочая память (способность обдумывать, постигать и сохранять информацию в краткосрочном периоде) все чаще дает сбои.

■ **КНОПКА "НАЗАД"** Британское исследование 2009 года зафиксировало у людей, тренировавшихся жонглировать в течение шести недель, значительное улучшение структурной целостности белого вещества мозга. И неважно, насколько хорошо у них получалось с теми шарами. Приобретение любого нового навыка стимулирует выработку миелина — из него и состоит то самое белое вещество. Посмотри на YouTube видеоурок Learn How to Juggle 3 Balls ("Научись жонглировать тремя шариками") от жонглера Джейсона Гарфилда. Занимайся по меньшей мере полчаса в день, пять дней в неделю. Или, по совету автора исследования Яна Шольца, научись чему-то другому, что включает в себя физическую активность и точные движения руками-ногами: стрельбе из лука, серфингу, боулингу и т.д.

Твои кости

■ **УРОН** Пока ты мажешь кожу антивозрастной косметикой, чтобы сохранить внешнюю молодость, твой внутренний костяк чахнет без присмотра. Недавно проведенное в Mayo Clinic исследование показало, что толщина губчатой костной ткани в скелете мужчины в период с 24 до 48 лет уменьшается на 30%. А потом, уже около 65 лет, кости начинают терять минералы, обеспечивающие их крепость. Надо принимать меры!

■ **КНОПКА "НАЗАД"** Палочкой-выручалочкой в данном случае будет наш любимый сухофрукт. "Чернослив содержит уникальные полифенолы, которые обладают свойствами антиоксидантов и помогают бороться с остеопорозом, — ликует глава кафедры диетологии Университета Флориды Бахрам Арджманди. — Вдобавок к этому чернослив повышает содержание магния в костях". А магний, как мы все тут знаем, важен для плотности и крепости твоего скелета. Ешь как минимум по три сушеные сливы в день, запивая стаканом воды, или попробуй добавлять чернослив в свою утреннюю овсянку. Чтобы закрепить эффект, Арджманди советует также съедать по два яблока или 50 г свежей черники в день, что сокращает потери кальция и стимулирует рост костей.

ИЗМЕНИ ПРОГРАММУ

Человек — своего рода биокомпьютер, и "программа" старения загружается в него еще до рождения.

Познакомься с теломерами — это концевые участки хромосом, они защищают хромосомы от мутаций во время деления клеток. Проблема заключается в том, что с возрастом твои теломеры начинают укорачиваться. По достижении ими определенной длины твои клетки больше не могут делиться и начинают разрушаться. А митохондрии, которые обеспечивают клетки энергией, начинают терять свою мощность.

Сообщается, что глава Онкологического центра Андерсона при Университете штата Техас Рональд Депиньо и его команда смогли повернуть вспять процесс старения — правда, пока только у мышей. У грызунов, над которыми Депиньо проводил свои опыты, восстановились укороченные теломеры, исчезла часть признаков разрушения ДНК, митохондрии стали более эффективными, а внутренние органы — более здоровыми! И хотя ученые не сообщают деталей своего открытия (им еще предстоят многочисленные проверки), они уверенно утверждают: однажды такая технология омоложения будет разработана и для человека.

А пока мы ждем чуда, поработай над своими теломерами сам. Исследование Университета Калифорнии показало: у людей, которые регулярно медитируют, повышается уровень теломеразы (это фермент, который предохраняет теломеры от разрушения). Начни с 10 минут перед завтраком. Сядь поудобнее, держи спину прямо, но расслабься. Выброси из головы все мысли, сфокусируйся на дыхании (следи, как воздух входит в тебя, а затем выходит). Считай каждый выдох. Встретимся в XXII веке! ■

ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ

Новый год неизменно подкидывает нам одну и ту же проблему: что дарить? К счастью, производители техники столь же неизменно предлагают решения. Вот три отличных подарка, которые помогут тебе порадовать близких да и самого себя в ночь с 2015-го на 2016 год.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

1 UE BOOM 2

Эта управляемая с любого гаджета беспроводная колонка — сердце любой вечеринки, даже если это вечеринка у бассейна: UE BOOM 2 защищена от воды и пыли и готова без подзарядки 15 часов выдавать отличный звук (90 дБ, от 90 Гц до 20 кГц) на 360°. Есть возможность связывать несколько колонок между собой или взять любимую музыку в дорогу: UE BOOM 2 идеально встает в крепление для бутылки на велосипеде и в подстаканник машины.

2 LOGITECH G910 ORION SPARK

Самая быстрая в мире механическая игровая клавиатура, но одной скоростью ее достоинства не ограничиваются. Так, она позволяет выбирать цвет подсветки, причем для каждой клавиши можно настроить свой уникальный оттенок (всего их на выбор 16,8 млн). Кроме того, у G910 есть док-станция для смартфона и девять программируемых клавиш.

3 LOGITECH MX MASTER

Эта новая мышь так удобно поддерживает кисть, что рука не устает даже после долгих часов работы. И этим ее преимущества не исчерпываются. Лазерный датчик Darkfield безупречно работает даже на стеклянных поверхностях; колесико с регулируемой скоростью прокрутки автоматически переходит из режима пошаговой в режим сверхбыстрой прокрутки, а уникальное колесико для большого пальца позволяет осуществлять горизонтальную прокрутку.

ТЕКСТ:
ДЕББИ УИЛЛИМОТ

МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДОНОСНАЯ КАМПАНИЯ

Спальня может стать ареной боевых действий — тебе ли не знать. Используй стратегию МН, чтобы обрести тактическое преимущество и наслаждаться сексом — каким захочешь и когда захочешь.

1

Завоюй новые земли

СИТУАЦИЯ ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР ИСТОЩИЛСЯ

ЦЕЛЬ УБЕДИТЬ ЕЕ БОЛЬШЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

"Когда человек знает, что речь идет всего лишь о возможности попробовать, а не о навязывании новых стандартов, он меньше сопротивляется и легче соглашается на эксперименты", — напоминает психолог Филиппа Дэвис. Какую бы территорию ты ни решил исследовать, преподноси это всего лишь как тест — и ты не будешь давить на женщину, не зацепишь ее самолюбие ("Ему недостаточно того, что я умею! Вот скотина!"). Экспериментируй в тех областях, где она чувствует себя уверенно. И всегда имей наготове облегченный вариант, чтобы было куда отступать. А планку поднимешь в следующий раз.

В ПОМОЩЬ Как ни странно, но вероятность, что ее удастся убедить, повышается, когда ты говоришь низким голосом со скоростью три – пять слов в секунду (исследование Мичиганского университета, США).

2

Сформируй альянс

СИТУАЦИЯ РАБОТА РАССИНХРОНИЗИРОВАЛА ВАШИ СЕКСУАЛЬНЫЕ РИТМЫ

ЦЕЛЬ СИНХРОНИЗИРОВАТЬ СЕКС ОБРАТНО, И ПОСКОРЕЕ

"Применяй японский принцип кайдзен, согласно которому маленькие шаги ведут к большим переменам, — советует эксперт по сексу и отношениям Никки Тэлбот. — Предложи секс в неурочное время — когда никто из вас никуда не торопится и не стонет под грузом прожитого дня. Это ведь довольно пикантно — забраться в постель в полдень или рано утром, когда остальные хмуро выдвигаются на работу". Покупай белье, секс-игрушки и прочие чудеса каждый месяц и принимай волевое решение использовать их немедленно, чтобы либидо не знало покоя.

В ПОМОЩЬ Позаботься о том, чтобы в спальне было максимально тепло: когда женщина мерзнет, она более холодная — в том смысле, что ей не так интересен секс и сложнее достичь оргазма (исследование Университета Гронингена, Нидерланды).

3

Сведи на нет былой конфликт

СИТУАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ НЕ ЗАБЫВАЮТСЯ ДАЖЕ В ПОСТЕЛИ

ЦЕЛЬ ИЗГНАТЬ ПРИЗРАК ПРОШЛОГО И ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ ВМЕСТЕ

Неважно, что стало причиной ее обиды: то, что ты не подарил ей кольцо с бриллиантом, или то, что не вынес мусор, — любые бытовые конфликты, перенесенные в спальню, мгновенно сказываются на качестве и количестве секса. Чтобы этого не случилось, разберись с проблемой заранее. Например, чтобы не тратить драгоценное вечернее время на ссору, можешь прямо с работы в письме описать, что ты чувствуешь: вдали от поля боя проще все взвесить. "Восстанавливать вашу близость надо аккуратно, — советует Филиппа Дэвис. — Если она опять в разговоре затрагивает опасную тему, выключи телевизор и называй ее по имени, а не "послушай, ты". Это поможет твоей женщине почувствовать, что к ней относятся с уважением, а тебе — миновать конфликт и быстрее попасть в постель.

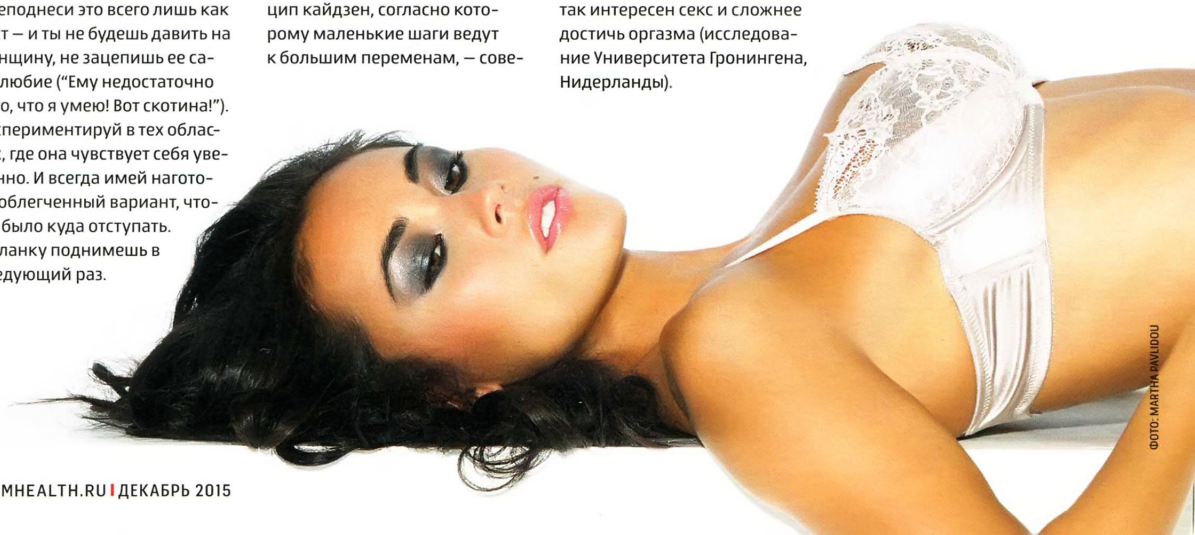


ФОТО: MARTHA KIVLIDOU

В ПОМОЩЬ Обсуди проблему, когда она расслаблена. Как утверждают психологи, раздраженные люди всегда думают, что они заслуживают больше поблажек. Но ты же не готов вечно уступать?

4

Согласуй свои позиции

СИТУАЦИЯ ТЕБЯ ЗАВОДЯТ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЕЕ СОВСЕМ НЕ БУДОРАЖАТ

ЦЕЛЬ УБЕДИТЬ ЕЕ, ЧТО ЭТО НЕ ТОЛЬКО РАДИ ТВОЕГО УДОВОЛЬСТВИЯ

Расскажи ей, почему тебе нравится заниматься сексом именно так. Психолог Дэвис объясняет: "Взаимопонимание — всегда самый важный аспект отношений. Обсуждайте свой секс, ищите компромисс. Если ты готов делать то, что нравится ей, она сделает то, о чем просишь ты, — и вместе вы будете счастливее, чем по отдельности". Кстати, по словам Дэвиса, в рамках этой дискуссии можно предлагать изменить что-нибудь и за рамками сексуальной жизни: "Я хочу, чтобы мы регулярно вместе делали то-то и то-то". Такая просьба, поданная в свете углубления отношений, укрепляет твои позиции.

В ПОМОЩЬ Слегка отступи: позволь ей самой установить правила, по которым вы исполните что-то из твоих заветных желаний.

5

Спровоцируй противника

СИТУАЦИЯ ВСЯ СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ИСХОДИТ ОТ ТЕБЯ

ЦЕЛЬ ВООДУШЕВИТЬ ЕЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВЫ

"Простой совет: займитесь сексом, когда она одета, а ты полностью обнажен, — предлагает Тэмми Нельсон, автор книги "Секс, о котором вы мечтали". — Это позволит ей почувствовать вкус власти и перевернет ее обычную роль с ног на голову. И попробуй ввести санкции: если ты всегда проявляешь инициативу, то на некоторое время перестань это делать. Оставайся нежным, но не действуй, пусть напряжение нарастает. Большинство женщин делают первый шаг довольно быстро".

И не забывай самое важное: давать ей понять, что ты не охладел к ней. Станешь замкнутым — получишь холодную войну.

В ПОМОЩЬ Разговаривая на эту тему, выбирай отвлеченные фразы: "Мне бы хотелось почувствовать себя под твоим контролем", а не "Я хочу, чтобы ты взяла инициативу на себя". ■

ИДЕАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Боеприпасы, которые никогда не подведут

ЗАБОТА

Принимай больше решений, касающихся домашнего хозяйства (в магазине и т.д.). В исследованиях утверждается, что чем меньше быта будет покоиться на ней одной, тем больше секса ей захочется. (The Journal of Sex Research)

ЭМОЦИИ

Если она злится, будь спокоен. Если она замкнута, не замыкайся. Будешь действовать иначе — сделаешь все возможное для уничтожения вашей близости. В общем, никогда не выбирай то же оружие для контратаки. (Университет Страны Басков, Испания)

ЖЕЛАНИЕ

Устройте ужин с другими парами — и поведайте им что-нибудь личное. Это личное не обязательно должно быть про секс — такие откровения в любом случае демонстрируют вашу близость, и в итоге уровень сексуального влечения у твоей дамы повышается. (Университет Уэйна, США)

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

3

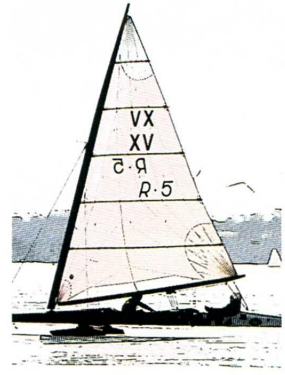
РАЗА В НЕДЕЛЮ, И НЕ ЧАЩЕ, РЕКОМЕНДУЮТ ДИЕТОЛОГИ ЕСТЬ ТУНЦА. ЭТА РЫБА НАКАПЛИВАЕТ РТУТЬ, ПРЕВЫШЕНИЕ НОРМЫ МОЖЕТ НАНЕСТИ ТЕБЕ ВРЕД. А КАК ВКУСНО И ПО-НОВОМУ УПОТРЕБЛЯТЬ ТУНЦА — СМ. НА СТР. 80

1819

ДНЕЙ (ПОЧТИ 5 ЛЕТ) ПРОЖИЛА ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЫШЬ, СОЗДАННАЯ ГЕРОНТОЛОГОМ АНДЖЕЕМ БАРТКЕ. ПО НАШИМ МЕРКАМ ЭТО ОКОЛО 200 ЛЕТ. КАК ОТЛОЖИТЬ СТАРЕНИЕ СВОИМИ СИЛАМИ, ПИШЕМ НА СТР. 86

Гункандзима

ПО-ЯПОНСКИ "ОСТРОВ-КОРАБЛЬ" — ТАК ПРОЗВАЛИ ОСТАВЛЕННЫЙ ЛЮДЬМИ ТИХООКЕАНСКИЙ ОСТРОВ ХАСИМА. ИЗДАЛЕКА ЕГО КОНТУРЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАПОМИНАЮТ ВОЕННОЕ СУДНО. БОЛЕЕ ПОДРОБНО О ПРИЗРАКЕ ЧИТАЙ НА СТР. 84



230

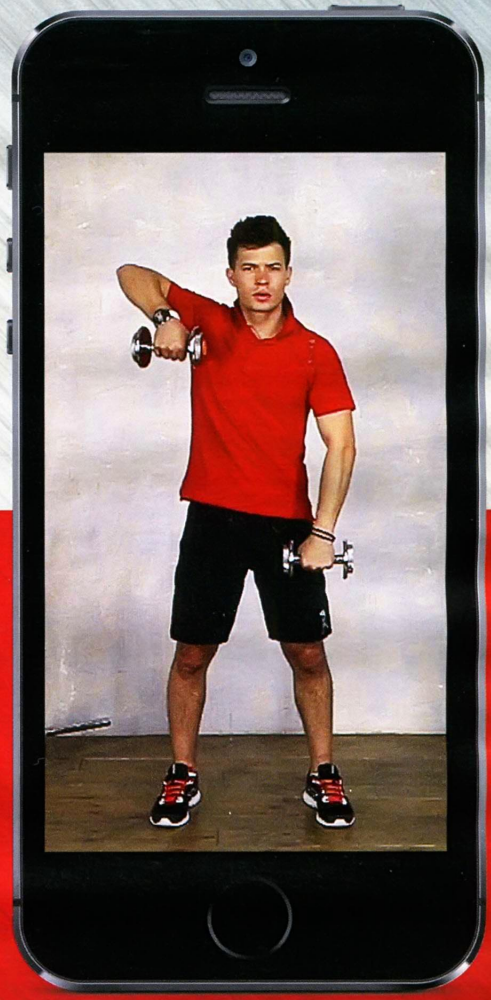
КМ/Ч ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЙ РЕКОРД СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ БУЕРА. УСТАНОВЛЕН В США В 1938 ГОДУ. С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ЛЕТАЮТ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ЯХТСМЕНЫ НА ЛЬДУ — ВЫЯСНИ НА СТР. 72

№2

ЭТО МЕСТО ПО ЧИСЛУ ЗАПРОСОВ ОТ ЖЕНЩИН НА КРУПНЕЙШЕМ МИРОВОМ ВИДЕОПОРТАЛЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЗАНИМАЮТ РОЛИКИ ПРО СЕКС ВТРОЕМ. МОЖЕТ, ТВОЯ ПОДРУГА УЖЕ ГОТОВА К ЭКСПЕРИМЕНТУ? СТОИТ ЛИ ПОПРОБОВАТЬ, КАК, С КЕМ И КОГДА — РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 76

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health
ТРЕНИРОВКИ ДОМА



МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

★ КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ТРОЙКА ВЕКА

Обложка журнала — его лицо. Читатель журнала — его душа. А Men's Health — тот редкий журнал, у которого что на душе, то и на лице. Пока другие пускают на обложку звезд и миллионеров, мы уже в четвертый раз открываем эту святая святых для своих читателей. С этих страниц на тебя гордо смотрят финалисты нашего конкурса "Герой МН". У них определенно есть чему поучиться — вот тебе несколько советов от этих мощных мужчин.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: ОЛЕГ ЗОТОВ

LEVI'S

★ ПОБЕДИТЕЛЬ

ВЯЧЕСЛАВ ШУЯКОВ

ГОРОД	МОСКВА
ВОЗРАСТ	24 ГОДА
РОСТ	176 СМ
ВЕС	82 КГ
БИЦЕПС	40 СМ

СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ

“ДЛЯ УСПЕХА НАДО НАСТРАИВАТЬСЯ НА ПОЗИТИВ. НЕ ТОЛЬКО ПОБЕДЫ, НО И ПОРАЖЕНИЯ ПРИНИМАЙ КАК ХОРОШИЙ ОПЫТ, КОТОРЫЙ СДЕЛАЛ ТЕБЯ ЕЩЕ ЛУЧШЕ, ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ. СМОТРИ НА ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ С ОПТИМИЗМОМ! В ЭТОМ КЛЮЧ К ПОБЕДЕ!”

ВИЗАЖ: КАТЯ БОБКОВА

1 Рискуй, но знай меру

"За свою жизнь я совершил много рискованного и необдуманного. Бегал по крышам, прыгал со скакалкой на опасных кручах, крутил сальто с высоких заборов и подтягивался, повиснув на мосту, пока у меня под ногами проплывали корабли. Сейчас я более осознанно подхожу к подобным "подвигам" — меня этому научило большое количество травм. Но, возвращаясь к подтягиваниям под мостом, могу сказать, что благодаря этому трюку, записанному на видео (посмотреть его можно на сайте MHealth.ru), я победил в конкурсе тренировок на открытом воздухе, который проводил мой тренажерный зал, и выиграл продление абонемента. В свою очередь занятия в этом зале помогли мне победить в конкурсе "Герой МН". Так что, выходит, рисковал я не зря".

2 Смакуй новые упражнения

"Я занимаюсь много и часто. Тренировки приветствую непродолжительные, но стараюсь как можно больше вместить в отведенное время, так что мой отдых между подходами редко длится более тридцати секунд. Программы я меняю в зависимости от того, какая группа мышц отстает в развитии. И каждое новое упражнение я поначалу делаю очень медленно и с легкими весами, чтобы в полной мере прочувствовать, какую они дают нагрузку. В пасмурные дни могу себе повысить настроение специфическими рекордами. Например, забраться по канату на пять метров с блином в 25 кг, или отжаться на брусьях восемь раз с отягощением 60 кг, или за минуту подтянуться 45 раз".

3 Верь в себя

"Стоило мне заикнуться о моем возможном участии в конкурсе Men's Healtn, как родители и друзья сразу же начали утверждать, что я обязательно буду на этой обложке. Особенно приятно было видеть воодушевление отца, который с давних пор читает Men's Health и в свое время отдал мне свою богатую коллекцию этих журналов. Я, словно энергетический вампир, впитал от окружающих уверенность в своем успехе и на этой волне стал тренироваться с удвоенной силой. Спасибо всем, кто поддерживал!"

4 Нет тренажера? Импровизируй!

"Как-то раз, не найдя на школьном стадионе брусья, я решил просто сдвинуть на футбольном поле ворота — перекладина к перекладине. Взобрался наверх, сделал на этих самодельных "брусьях" задуманное количество подходов и повторений, после чего ворота пришлось двигать обратно. Оказалось, что тащить их через все поле в одиночку — это само по себе очень необычное и интересное упражнение".

5 Сделай фитнес семейным отдыхом

"В зале, в котором я занимаюсь, нашлось место всем моим близким. Мама занимается с персональным тренером, отец много времени проводит в зоне тренажеров, сестра смотрит фильмы и крутит педали в зоне кардио, а моя девушка посещает групповые программы. Я же чаще всего пропадаю в зоне свободных весов. Кстати, журнал со мной на обложке теперь хотят повесить тут в рамке на стену".

СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ

"Не так давно я впервые произнес слова "Я тебя люблю", адресованные моей девушке Алене, с которой мы вместе уже год. Так вот, я надеюсь, что это только начало нашей с ней истории. Еще в планах карьерный рост (сейчас я работаю менеджером в строительной компании и вижу пути для дальнейшего развития). В общем, все будет хорошо!"

1 Будь настоящим

“Исходя из собственного опыта (Николай уже второй раз выходит в финал “Героя” — прим. МН) и общения с другими победителями я пришел к выводу: залог успеха в этом конкурсе — быть настоящим. “Герой МН” — это не соревнования по бодибилдингу, и тут оценивают не только тело. Ты борешься за право стать лицом журнала, который пропагандирует самые главные мужские ценности, а значит, ты должен им соответствовать. Нельзя быть слишком гламурным, слишком тощим и даже слишком накачанным. Важно соблюсти баланс и прийти к такому результату, чтобы люди хотели быть похожими на тебя и видели, что все возможно, причем не в ущерб остальным составляющим жизни — семье, карьере, здоровью. Так что работайте над собой, прогрессируйте физически, но самое главное, ребята, развивайте в себе человеческие качества: честь, достоинство, взаимоуважение!”

2 Пришел в зал — паши

“В спортзале я стараюсь работать очень интенсивно. “Больше работы, меньше трепа, ты пришел сюда, чтобы пахать!” — вот что я прокручиваю в своей голове во время занятий”.

3 Выделяйся

“Все хотят выделиться, и я не исключение. Просто сделать это можно по-разному, и мой путь — спорт. Я считаю, что мужчина должен постоянно развиваться, а не быть таким, как все. Будь лучше, будь сильнее, будь больше! “Ты — плод миллионов лет эволюции, так будь им!” — вот мой любимый лозунг”.

4 Стань примером

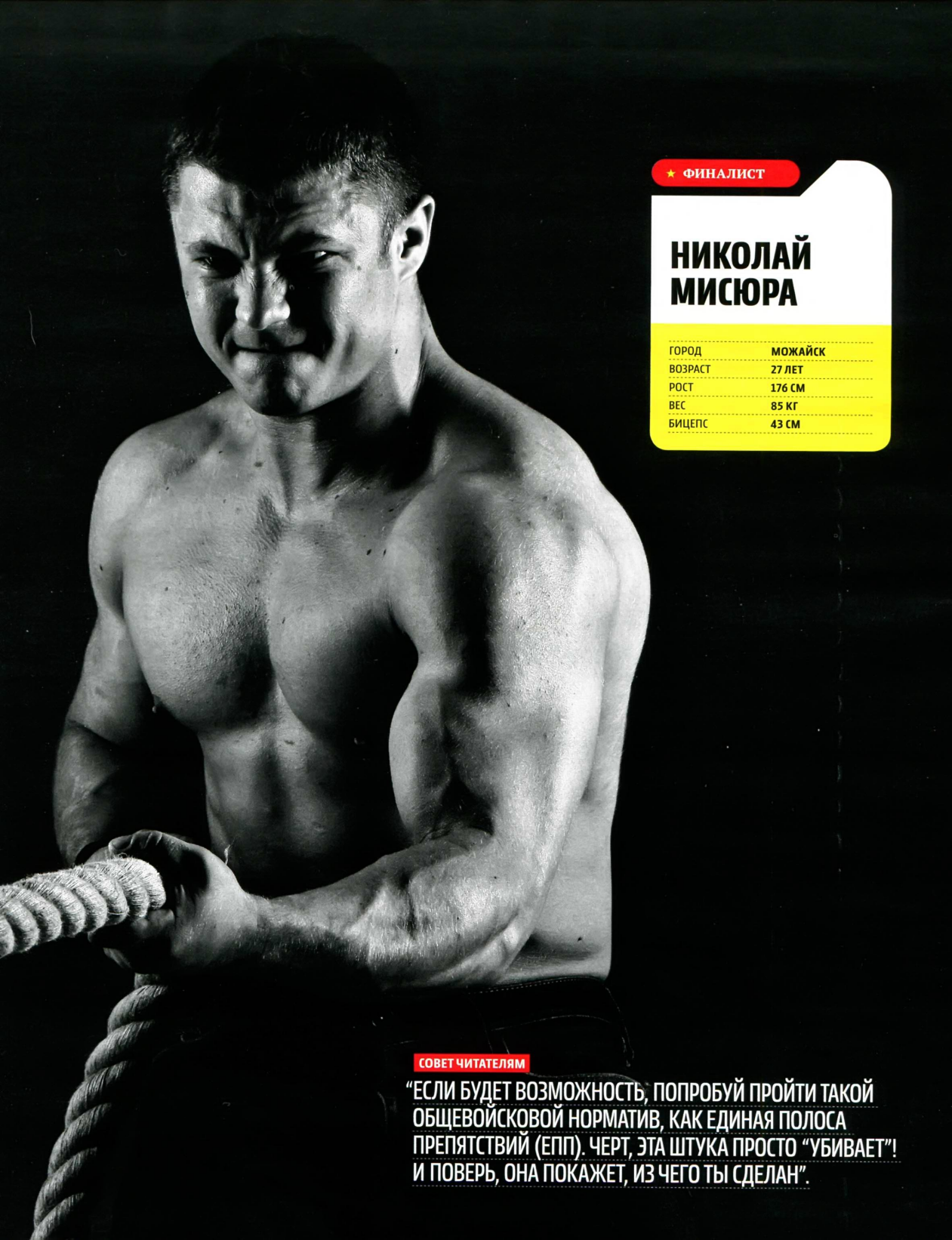
“Когда я стою перед военнослужащими (Николай является офицером российских ВС — прим. МН), я должен быть на голову выше их во всем, потому что от меня зависит их настрой: стану ли я для них источником мотивации или наоборот. Сам я пришел в армию хилым, но порядок, дисциплина, а также философия постоянного самосовершенствования, которые мне здесь привили, заставили пересмотреть многое в жизни. Сегодня с гордостью могу сказать, что у нас в армии есть абсолютно все для тренировок: спортзалы, стадионы, современные тренажеры. В общем, даже за короткий срок срочной службы можно заметно окрепнуть. Если кто-то из моих подопечных проявляет желание заниматься дополнительно (а таких немало), я всегда готов помочь нарастить мышечную массу. У меня перед глазами пример отца, тоже офицера, большую часть жизни посвятившего армии. Он с детства поражал меня своей физической подготовкой, да и по сей день папа с легкостью даст фору в выносливости и силе многим молодым ребятам”.

5 Техника важнее рекордных весов

“На тренировке я уделяю больше внимания технике и концентрации, нежели рекордным весам. К примеру, в жиме штанги на грудь лежа мой лучший показатель — 170 кг на один повтор, но работаю я в основном с весом от 100 до 110 кг. Занимаюсь вечерами с понедельника по пятницу и каждой группе мышц выделяю отдельный день. Утром и во время занятий на службе я делаю основной упор на функционал и кардио. Чаще всего это бег по пересеченной местности с отягощением или сплиты с ускорением”.

СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ

“У меня сейчас в планах интересный проект. Я набираю команду ребят, которые хотели бы значительно нарастить качественную мышечную массу и принять участие в соревнованиях по бодибилдингу. Я уже имею опыт в подобной подготовке — как персонально, так и дистанционно. Я не собираюсь на этом зарабатывать, просто мне нравится сама идея”.



★ ФИНАЛИСТ

НИКОЛАЙ МИСЮРА

ГОРОД	МОЖАЙСК
ВОЗРАСТ	27 ЛЕТ
РОСТ	176 СМ
ВЕС	85 КГ
БИЦЕПС	43 СМ

СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ

“ЕСЛИ БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ, ПОПРОБУЙ ПРОЙТИ ТАКОЙ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ НОРМАТИВ, КАК ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (ЕПП). ЧЕРТ, ЭТА ШТУКА ПРОСТО “УБИВАЕТ”! И ПОВЕРЬ, ОНА ПОКАЖЕТ, ИЗ ЧЕГО ТЫ СДЕЛАН”.

★ ФИНАЛИСТ

МАКСИМ СИЛАНТЬЕВ

ГОРОД	КРАСНОЯРСК
ВОЗРАСТ	22 ГОДА
РОСТ	176 СМ
ВЕС	75 КГ
БИЦЕПС	40,5 СМ

1 Фитнес начинается с головы

“Я очень много читал разных книг, посвященных тренировкам (что в итоге помогло и мне самому стать тренером). Всем советую прочесть “Супертренинг” Майка Ментцера, “Анатомию силовых упражнений” Фредерика Делавье и “Думай, или Супертренинг без заблуждений” Вадима Протасенко. Невероятно информативно и полезно”.

2 Тренируйся вопреки всему

“Я работаю промышленным альпинистом. В начале прошлого лета мы взяли объект — студенческое общежитие. Надо было вскрыть 2000 метров межпанельных швов, залитых чуть ли не бетоном. Было невероятно трудно. Полтора месяца мы впятером почти без выходных висели на высоте по десять часов. Когда после такого спускаешься на землю, мышцы отказываются работать, ноги просто подкашиваются. Но даже провисев весь день на солнцепеке в 30–35°С, я вечером ехал в зал и честно отрабатывал программу тренировок”.

3 Занимайся до отказа

“Тренировки у меня всегда короткие — 30–40 минут, и чаще всего я сразу после разминки перехожу к весам, которые могу поднять максимум 8–12 раз. Часто использую обратные пирамиды, когда в последующих подходах веса снижаются, чтобы сохранить количество повторений. Я всегда работаю до полнейшего отказа и даже сверх того. В конце тренировки добавляю пару подходов на много повторений, чтобы нагнать в мышцы побольше крови”.

4 Будь натуралом

“Ко мне часто подходят в зале и спрашивают, что я употребляю, что колю. Но я хочу тренироваться и выступать на соревнованиях только без химии. Это моя принципиальная позиция, и я надеюсь, что никогда не сойду с пути натурала. Я даже собираюсь запустить видеоблог, в котором буду рассказывать, как эффективно наращивать мышцы без стероидов и при этом жить обычной жизнью: работать, отдыхать, содержать семью”.

5 Качалка — это еще не вся жизнь

“Надо развиваться разносторонне. Я занимаюсь парашютным спортом, пишу книги, недавно начал разрабатывать настольную игру, а еще я люблю автомобили и кинематограф. Долгое время с другом планировали начать снимать фильм, но постоянно то одни, то другие жизненные проблемы мешали взяться за дело. Надеюсь, что все-таки в ближайшие пару лет у нас все получится”. ■

СЛЕДУЮЩАЯ ЦЕЛЬ

“Из планов на ближайшее время — выступить на чемпионате по бодибилдингу у себя в городе. Из более отдаленных желаний: мечтаю приобрести Ford Mustang V с механической коробкой передач, а когда-нибудь, возможно, и знаменитый классический Mustang из фильма “Угнать за 60 секунд”. Я очень люблю маслкары!”

СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ

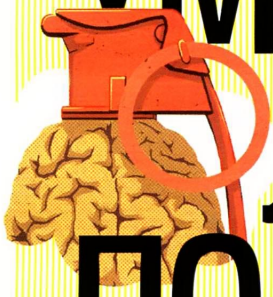
“ПОПРОБУЙТЕ ПРЫГНУТЬ С ПАРАШЮТОМ. У МЕНЯ БЫЛО МНОГО ПРЫЖКОВ, НО КАЖДЫЙ — ОСОБЕННЫЙ. ПАРУ РАЗ Я ПРЫГАЛ ТАК НАЗЫВАЕМУЮ ПАРАШЮТНУЮ КАПЛЮ. ЭТО КОГДА ДВА ПАРАШЮТИСТА ЛЕТЯТ, ДЕРЖАСЬ ЗА ПОДВЕСНУЮ СИСТЕМУ ДРУГ ДРУГА, ПОТОМ ОДИН ОТКРЫВАЕТ ПАРАШЮТ, И ОНИ ОБА ПОВИСАЮТ НА НЕМ, А ЧЕРЕЗ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ВТОРОЙ ОТЦЕПЛЯЕТСЯ И ТОЖЕ ДЕРГАЕТ ПЕТЛЮ”.

ГЕЙМЕРЫ — ТУПЫЕ?

КОНТАКТНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВРЕДНЫ ДЛЯ МОЗГА?

ПОУМНЕЕШЬ ЛИ ТЫ ОТ РАСТЕНИЯ В ГОРШКЕ?

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОЗГОМ?



КАКАЯ МУЗЫКА ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ?

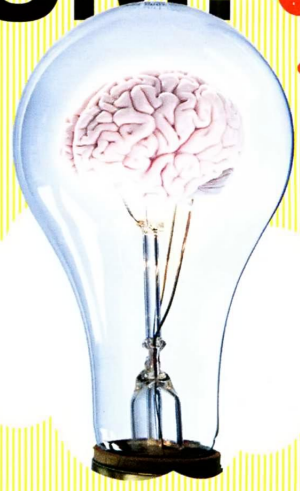
А КАК ТЕБЕ ЗАГОРЕТЬСЯ ИДЕЕЙ?

РЫБНАЯ ДИЕТА ПРИБАВИТ УМА?

Мозг — твой главный орган. Проверь, достаточно ли хорошо он работает, и знаешь ли ты, как выжать из него все 120% мощности.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

ШТАНГА СДЕЛАЕТ ТЕБЯ СООБРАЗИТЕЛЬНЕЕ?



СЧИТАЕШЬ ДЕНЬГИ — ТРЕНИРУЕШЬ МОЗГ?

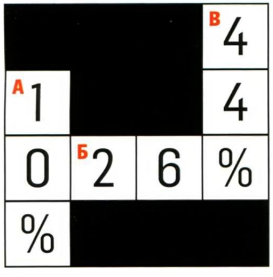
ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: MATT HARRISON CLOUGH, ALCONIC

1 \ Как тренировка с большими весами влияет на твой мозг?

- ○ **А** Никак
- ○ **Б** Улучшает память
- ○ **В** Это стресс для клеток мозга

Б В ходе физических упражнений мозг получает повышенные дозы кислорода и глюкозы — это полезно. Соблюдай разумный режим: проводи в тренажерном зале по часу три раза в неделю (так рекомендует журнал Medicine & Science in Sports & Exercise).

2 \ Если каждый день решать кроссворды, улучшишь память на...



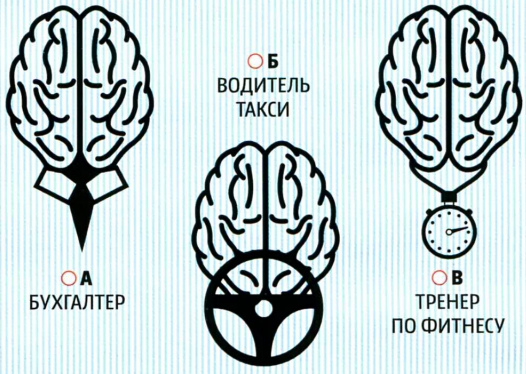
В Если начальник застукает тебя увлеченно тыкающим в экран смартфона, сообщи ему вот что: пять минут в день, проведенные за решением кроссворда, судоку или другой логической головоломки, укрепляют память на 44%, а еще улучшают способности к планированию и анализу (по данным журнала Proceedings of the National Academy of Sciences). Короче, потыкал пальцем в экран — стал более эффективным работником!

3 \ Чему учиться, чтобы увеличить объем думающего вещества в голове?

- ● **А** Говорить на новом языке
- ● **Б** Готовить
- ● **В** Делить столбиком

А По данным журнала Nature, когда ты учишь новый иностранный язык, в мозгу происходят структурные изменения: вот они-то и приводят к росту серого вещества — той части мозга, которая отвечает в том числе за память. А если хочешь улучшить результаты занятий, поспи полтора часа сразу после урока, это поможет закрепить новую информацию.

4 \ Какая из профессий лучше развивает мышление?



○ **А** БУХГАЛТЕР

○ **Б** ВОДИТЕЛЬ ТАКСИ

○ **В** ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ

Б Ученые из Университетского колледжа Лондона еще до повсеместного внедрения навигаторов обнаружили, что у водителей лондонских такси объем серого вещества выше среднего. Если ты должен помнить наизусть сотни улиц и тысячи поворотов, память волей-неволей пребывает в тонусе. Мотай на ус, выключай гаджеты и выстраивай маршрут до дома в голове.

5 \ Ты постоянно подсчитываешь, сколько осталось денег и хватит ли их до зарплаты. А как это сказывается на умственных способностях?

- ○ **А** Отличная тренировка! Это ведь тоже математика
- ○ **Б** Я тупею
- ○ **В** Никак. Но настроение будет испорчено

Б По данным исследования, опубликованного в журнале Science, постоянное беспокойство по поводу денег снижает эффективность работы мозга столь же беспощадно, как и бессонная ночь. “Вычислительные мощности мозга имеют свои ограничения. И чем больше мозг занят стрессом и беспокойством, тем хуже ты решаешь повседневные задачи. Лучше установи на смартфон приложение, с помощью которого можно управлять своими финансами”, — говорит, уткнувшись в телефон, автор исследования Эльдар Шариф.

6 \ Куда отправиться гулять, чтобы проветрить голову?

● **А** ПО ГОРОДУ ГДЕ-НИБУДЬ В ЧУЖОЙ СТРАНЕ

● **Б** В ПАРК

● **В** В СПОРТЗАЛ, ХОДИТЬ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Б Как обнаружили ученые из Университета Хэрриот-Уотт в Эдинбурге, в парке мозг отдыхает лучше всего: уходит усталость, растет концентрация. Графики ЭЭГ, которые снимали у добровольцев, показали: на природе мозг у человека работает эффективно и без перегрузок, а свежий воздух в избытке обеспечивает его кислородом. Так что брось эту идею — бродить среди толпы по Арбату.

7 \ Ты только отупеешь, если просидишь ночь за Call of Duty

○ **А**

ПРАВДА

○ **Б**

ГНУСНАЯ ЛОЖЬ!

Б Ученые из Университета Рочестера обнаружили, что у людей, которые регулярно играют в видеоигры, мозг быстрее реагирует на визуальный сигнал и лучше находит решение проблем. Совет: просиживай штаны не за спокойными градостроительными симуляторами, а за шутерами от первого лица (а-а-а-а, вот уже он, за углом, стреляй же!). Помимо прочего, они тренируют критическое мышление и прокачивают координацию рук/глаз.

8 \ Я все время ем консервированного тунца — это ведь хорошо для мозга?

Б В тунце много белка, но есть и плохая новость: в этой рыбе много ртути. Ешь тунца не чаще трех раз в неделю, а в остальные дни пробавляйся филе лосося, в нем ртути меньше.

9 \ Кофе подстегивает твои умственные способности?

○ **А** НЕТ ○ **Б** ДА

А Нет, если только ты не женщина. Ученые из Бристольского университета обнаружили, что большой "кофеиновый удар" влияет на слабый пол положительно, дамы становятся более сосредоточенными. Мужчины же, наоборот, начинают беспокоиться и сомневаться в себе. Короче, ты понял — ограничься тремя чашками в день.

10 \
Какой из этих жирных продуктов — плохое топливо для мозга?

○ **А** АРАХИСОВОЕ МАСЛО

○ **Б** ЯИЧНЫЕ ЖЕЛТКИ

○ **В** МАРГАРИН

В Яйца и арахисовое масло содержат нутриенты, полезные для головы. А вот в маргарине и прочих "спредах" (как отмечают в журнале Nutrition) ты найдешь только трансжиры, способные нарушить работу мозговых структур.

11 \
Когда нужно привести в порядок голову перед важной встречей, тебе следует...

○ **А** Отправиться болтать с коллегами

○ **Б** Посидеть в интернете

○ **В** Произнести зажигательную речь перед зеркалом

А&Б По данным журнала Social Psychology and Personality Science, живой треп с коллегами подстегивает работу интеллекта и улучшает способность принимать решения. Но есть одно условие: это должно быть общение-сотрудничество, а не жаркий спор. В интернете, кстати, тоже можешь посидеть: австралийские ученые утверждают, что 20 минут "разгрузки мозга" в сети отлично влияют на работоспособность (только не начинай политические споры в фейсбуке!).

12 \
Какой из этих напитков вреден для памяти?

● **А** ФРУКТОВЫЙ СОК

● **Б** ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

● **В** ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА

А Тебе лучше получать витамин С из других источников. Как обнаружили ученые Университета штата Калифорния, фруктоза тормозит усвоение нового материала. А вот вода и чай повышают концентрацию. Есть еще мнение ученых из Университета Базеля: антиоксиданты, которые содержатся в зеленом чае, улучшают "краткосрочную синаптическую пластичность" (способность твоего мозга передавать информацию между нейронами). Но только сахар в чашку не клади!

13 \
Растение в горшке на офисном столе может увеличить твою работоспособность на...

○ **А** 3%

○ **Б** 9%

○ **В** 12%

В Как с удивлением обнаружили ученые из Вашингтонского университета, один только вид зеленых растений помогает тебе работать на 12% эффективнее: снижается уровень гормонов стресса и повышается концентрация.

14 \
Какая музыка заставляет мозг работать быстрее?

● **А** Классическая

● **Б** Хаус

● **В** Поп

Б Энергичная музыка (к примеру, хаус) заставляет мозг работать, а тебя — двигаться быстрее на 22%, и наивысший эффект бывает, когда ты совершаешь одинаковые повторяющиеся действия (скажем, подшиваешь бумаги). Способ подходит, только когда от тебя не требуется предельная осторожность (не стоит, например, за рулем на извилистой дороге врубать хеви-металл).

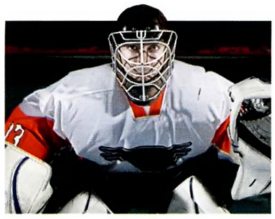
15 \
Где в офисе устроить свое рабочее место, чтобы лучше соображать?

○ **А** ОКОЛО КУХНИ

○ **Б** В УГЛУ

○ **В** У ОКНА

В Как обнаружили ученые Северо-Западного университета, хорошая доза естественного освещения в рабочее время снижает утомляемость. А еще она обеспечит тебе в среднем 46 дополнительных минут спокойного сна ночью (благодаря тому, что нормализуются циклы сна и бодрствования), если у тебя проблемы с засыпанием. А вот если рабочее место расположилось где-то в подвале, сделай вот что: купи очиститель воздуха и регулярно прогуливайся в парке поблизости (немного метели все же лучше, чем бессонная ночь).



16 \ Угадай: какой процент атлетов из контактных видов спорта (в которых случаются удары по голове) зарабатывает в ходе карьеры повреждения мозга?

- **А** 75%
- **Б** 80%
- **В** 90%

Б Это исследование проводили ученые Бостонского университета. Вот тебе симптомы нарушений мозговой деятельности: сниженное настроение, плохая память, приступы немотивированной агрессии. Заметил у себя нечто подобное? Беги к врачу.

17 \ Что съесть на обед, чтобы избавиться от депрессии?

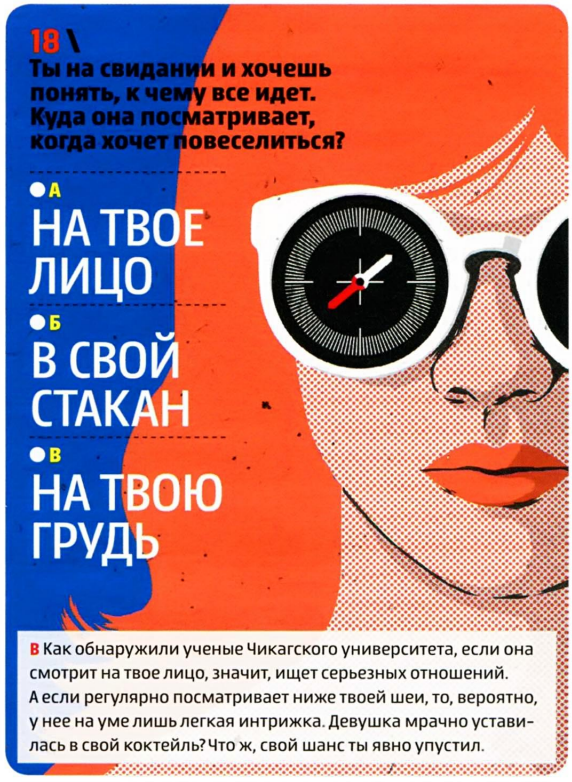
- **А** САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ

- **Б** КРАСНОЕ МЯСО

- **В** ФРУКТЫ И ЙОГУРТ

А По данным журнала Nutrition Journal, у страдающих депрессией обнаруживается сниженный уровень альфа-токоферола (форма витамина Е) в организме. Салат с темной листовой зеленью и авокадо поможет вернуть настроение в норму.

18 \ Ты на свидании и хочешь понять, к чему все идет. Куда она посматривает, когда хочет повеселиться?



В Как обнаружили ученые Чикагского университета, если она смотрит на твое лицо, значит, ищет серьезных отношений. А если регулярно посматривает ниже твоей шеи, то, вероятно, у нее на уме лишь легкая интрижка. Девушка мрачно уставилась в свой коктейль? Что ж, свой шанс ты явно упустил.

19 \ Какой способ сможет быстро повысить твой IQ?

- **А** Ежедневно тренироваться в спортзале
- **Б** Пройти какой-нибудь курс обучения
- **В** Сменить источник новостей

В Ученые из Университета Вандербильта обнаружили, что если каждый месяц читать разные газеты и журналы, можно добавить три пункта к своему IQ. Такое разнообразие расширяет словарный запас, заставляет анализировать разные точки зрения, то есть мозг работает непрерывно, а IQ растет.

20 \ Определи, как эти цвета воздействуют на мозг?

- **А** ПОВЫШАЕТ КРЕАТИВНОСТЬ
- **Б** СНИМАЕТ СТРЕСС
- **В** ПОВЫШАЕТ АККУРАТНОСТЬ

А = синий Б = зеленый В = красный. Вот тебе данные Университета Британской Колумбии: оттенки синего ассоциируются с бескрайним небом и океаном, вызывают ощущение свободы и стимулируют творчество. Зеленый успокаивает, так повелось еще у наших далеких предков (много зелени — значит, земля плодородная и вода где-то близко). Ну а красный, цвет крови и опасности, автоматически заставляет лучше (на 31%) концентрироваться.

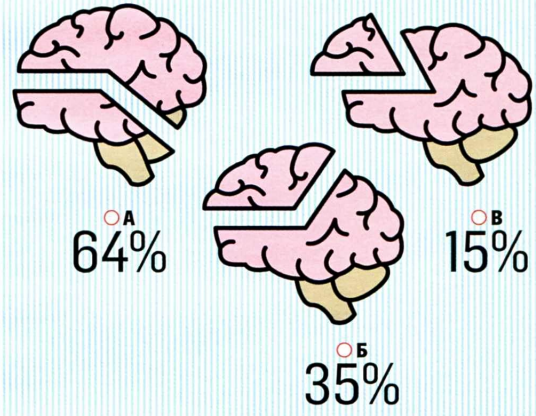
21 \ Здоровый секс сделает тебя...

○ А
УМНЕЕ

○ Б
ГЛУПЕЕ

А Отличная новость: мужчины, которые ведут насыщенную сексуальную жизнь, еще и умнее. И дело не в том, что именно с помощью своего мощного интеллекта они придумывают больше способов затащить женщину в постель. Как обнаружили ученые из Университета Мэриленда, секс способствует росту новых клеток мозга. Занимайся этим не реже раза в неделю и жди новых прозрений.

22 \ Насколько повышается вероятность развития старческого слабоумия у одиноких людей?



А Вот что выяснили голландские ученые: люди, которые считают себя одинокими, больше подвержены этому заболеванию. Чем активнее твоя социальная жизнь, тем лучше память и тем дольше ты сохраняешь способность принимать решения. Ну и, в итоге, выбрать ресторан для ужина тоже будет легче, сам понимаешь.

23 \ Алкоголь убивает клетки мозга

○ **А** Правда

○ **Б** Ложь!

Б Ну да, известно, что злоупотребление алкоголем нарушает связи между нейронами, но ученые из Бостона обнаружили и положительный эффект: умеренные дозы спиртного улучшают приток крови к мозгу, что постепенно дает прирост умственных способностей. Красное вино подойдет лучше всего, оно богато антиоксидантами. Твоя идеальная доза — два небольших бокала четыре раза в неделю.

РЕЗУЛЬТАТ

Подсчитай, сколько правильных ответов ты дал.

<10
НИЧЕГО НЕ СМЫСЛИШЬ

Все твои знания о работе мозга можно записать на крошечном стикере, и еще место останется. Но попробуй отыскать в этом факте и положительные стороны. Нет, ну правда: как обнаружили голландские ученые из психиатрического центра GGZ Delfland позитивно настроенные люди живут дольше. Риск преждевременной смерти у оптимистов ниже на 55%, риск смерти от сердечного заболевания — на 23%.

11•20
НЕПЛОХИЕ ПОЗНАНИЯ

Ты определенно умный парень. Обдумай эту нашу новость и съешь клубники. По данным Journal of Neuroscience, содержащийся в клубнике флавоноид физетин замедляет старение мозга, улучшает краткосрочную память и помогает понизить риск болезни Альцгеймера. Ешь горсть клубники в день, и внушительно поправишь здоровье.

>20
УМНИК

Ты близок к гениальности. Давай укрепим твои позиции: ученые из норвежского Университета науки и техники обнаружили, что творческие занятия (рисование, актерская игра, пение) предотвращают депрессию и дают разминку твоему правому полушарию (оно-то и отвечает за творчество).

ЖАР СВЫШЕ

Это самый редко используемый источник температуры на твоей кухне. Заставь его работать с полной отдачей и научись в любое время года готовить быстро, вкусно и полезно.

ТЕКСТ: МЭТЬЮ КЕЙДИ

Представь себе устройство, которое позволяет готовить пищу как на мангале, но при любой погоде. Которое нагревается до 1000°C, как добела раскаленные угли. Которое делает сэндвич с сыром тянучим, а стейк — сочным. Звучит как реклама? Ну, вообще-то у тебя уже есть такое устройство, и, скорее всего, ты им почти не пользуешься.

"Гриль в духовке работает как перевернутый вариант мангала и отлично прожаривает пищу", — уверяет Скотт Хеймендинджер, директор по прикладным исследованиям Modernist Cuisine, лаборатории кулинарного искусства в Вашингтоне. С его помощью ты сможешь быстро приготовить отменные блюда, и тебе не потребуются ни уголь, ни газ, ни особые поварские навыки.

Мясо

Гриль создает отличные условия, чтобы приготовить нежное мясо с вкуснейшей корочкой. Просто включи духовку на среднюю мощность (180–200°C) в режиме гриля — и вперед.

КУРИНЫЕ БЕДРА С АПЕЛЬСИНОМ

Смешай 1 ст. л. цедры апельсина с таким же количеством растительного масла, ½ ч. л. молотого копченого чили (или просто молотого чили) и добавь по ¼ ч. л. зиры, молотого черного перца и соли. Покрой этой смесью полкило куриных бедер без кости и кожи, выложи их на сбрызнутый маслом противень. Добавь 2 апельсина, нарезанных кружками. Засунь под гриль и запекай до полной готовности (10–12 минут).

◀ СТЕЙК С ЛУКОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Приготовь на гриле 2 стейка рибай до состояния medium rare (8–10 минут). Отложи, укрыв фольгой. Нарежь лук полукольцами, полей маслом и готовь на гриле до мягкости, около 10 минут. Добавь по 1 ч. л. бальзамического уксуса и коричневого сахара, перемешай. Приправь стейки перцем и солью и выложи сверху луковый соус.

СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ФЕНХЕЛЕМ И ЯБЛОКОМ

Сбрызни 3 горсти рукколы винным уксусом, оливковым маслом и посоли. Полкило свиных отбивных без кости приправь солью и любимыми специями, обмажь дижонской горчицей. Выложи на сбрызнутый маслом противень нарубленный тонкими кольцами клубень фенхеля, на него — отбивные, а сверху — порезанные дольками 2 яблока и несколько веточек свежего розмарина. Готовь под грилем около 10 минут. Подавай с листовым салатом.

СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Нарежь кочан цветной капусты на пластины толщиной 1 см. Смешай 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. индийской приправы масала (или той, что найдется под рукой, главное, чтобы была пряная и острая) и щепотку соли. Смажь этой смесью цветную капусту. Выложи на сбрызнутый маслом противень. Готовь на гриле до мягкости и образования корочки (около 10 минут). Выжми на "стейки" сок лайма и подавай.

Овощи и фрукты

Благодаря высокой температуре сахар в овощах и фруктах карамелизируется, высвобождая еще больше натуральной сладости из даров природы.

САЛАТ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

Положи на противень с антипригарным покрытием четыре кольца ананаса толщиной 1 см и один нарезанный плод манго. Посыпь сверху коричневым сахаром. Готовь на гриле до появления на фруктах коричневых пятен-ожогов (около 8 минут). Смешай 1 стакан* греческого йогурта с медом (по вкусу) и 1 ч. л. цедры лайма. Подавай фрукты с ложкой этого йогурта.

*Здесь и далее "стакан" равен 250 мл.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Очисть 2 сладких перца от семян, разрежь вдоль на половинки и положи на противень срезами вниз. Готовь под грилем, пока слегка не обуглятся (8–10 минут). Остуди и сними кожицу. Измельчи в блендере вместе с 1,5 стаканами консервированного нута, ½ стакана греческого йогурта, 2 зубчиками чеснока, соком половины лимона, ½ ч. л. зиры и солью. Макай в него что пожелаешь.

ГОРЯЧАЯ ТОЧКА

У твоей духовки есть идеальная точка жара — найди ее с помощью этой формулы, разработанной в кулинарных лабораториях Modernist Cuisine.

1. Замерь расстояние (D) между нагревательными элементами (когда гриль выключен!). Допустим, оно равно 10 см.
2. Умножь на 0,44. В нашем случае выходит 4,4 см.
3. Добавь 0,6 см. У нас выйдет 5 см. Это и будет правильное расстояние от гриля до верха пищи. Если решетки в твоей духовке расположены ниже, сымпровизируй, подставив под противень с блюдом снизу еще один перевернутый противень.

ГОРЯЧИЙ ВОПРОС

Что делать, если я сжег стейк к чертям?

Отвечает Ронни Киллен, шеф-повар ресторана Killen's Steakhouse (Техас):

"Поступи с ним так же, как с подгоревшим хлебом. Бери нож для масла и соскребай подгоревшую корочку с поверхности мяса. Не счищается до конца? Тогда острым поварским ножом срезай внешнюю кромку мяса. Теперь вымочи стейк в воде (а лучше в говяжьем бульоне) в течение пяти минут. Приправь заново и верни на огонь, только уменьши его. Для готовки используй лишь оливковое или топленое сливочное масло".

ФОТО: LEVI BROWN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: DANIEL TING CHONG, +1SM

Сыр

Идущий сверху вниз жар гриля в духовке кооперируется с гравитацией, чтобы тягучий расплавленный сыр смог покрыть собой все части твоего блюда.

ПИЦЦА-ПИТЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Смажь маслом две питы. Готовь под грилем до золотистого цвета, около 2 минут. Смажь сверху соусом песто, положи вялены помидоры, нарубленные сердцевины артишока, козий сыр и каперсы. Опять засунь под гриль, пока сыр не расплавится (около 2 минут). Добавь копченого лосося и укроп, ешь.

ЧИЗБУРГЕРЫ С АРОМАТОМ КАКАО

Смешай полкило говяжьего фарша, 3 ст. л. соуса для барбекю, 2 ст. л. какао, 2 нарезанных перчика чипотле (или любого другого чили), 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. л. зиры и соль. Сформируй четыре котлеты, выложи на промасленный противень. Готовь под грилем 8–10 минут. Положи на котлеты по куску острого хорошо плавящегося сыра. Поставь опять в духовку, чтобы сыр хорошенько растекся.

СУПЕРНАЧОС

Смешай 1 стакан половинок помидоров черри и 1/2 стакана перчиков черри (или 1/3 стакана перчиков халапеньо). Готовь на противне под грилем до мягкости (3–5 минут). Переложи в миску и добавь 1/2 стакана консервированной красной фасоли, 1/2 нарезанного кубиками авокадо и 1/2 мелко нарубленной луковицы, перемешай. Выложи начос на противень, покрой их соусом, посыпь тертым сыром. Готовь под грилем, пока сыр не расплавится.

Чипсы

Сконцентрированный жар быстро выпаривает из продуктов жидкость, делая их хрустящими и ломкими.

КУСОЧКИ ТОРТИЛЬИ С ЧЕСНОКОМ И ТИМЬЯНОМ

Разрежь две большие цельнозерновые тортильи (или тонкий лаваш) на восемь треугольников. Смажь оливковым маслом, посыпь высушенным тимьяном, чесночным порошком и солью. Готовь под грилем до золотистого цвета и образования корочки (около 1,5 минут). Подавай с соусом из приготовленного на гриле сладкого перца (см. слева).

СПАРЖА С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ

Возьми около 100 г ломтиков бекона и запекай под грилем до образования корочки (около 3 минут). Остуди и наломай помельче. Сбрызни пучок свежей спаржи оливковым маслом, приправь солью и перцем. Готовь под грилем до мягкости (3–5 минут). Выложи на тарелку, посыпь сверху обломками бекона, тертым твердым сыром, сбрызни лимонным соком и — в идеале — маслом грецкого ореха.

МИНДАЛЬНЫЕ МОНЕТКИ ИЗ ЦУКИНИ

Нарежь два цукини кружочками. Разбей в миску яйцо и слегка взбей. В другой миске смешай 1 стакан миндальной муки (если нет такой в доме — сделай сам, намолов себе нужное количество сухого миндаля в кофемолке), 1 ч. л. тимьяна, соль и перец. Обмакни кружочки в яйцо, потом обваляй в муке и выложи на противень. Готовь под грилем до образования корочки, по 3 минуты с каждой стороны. Подавай с сальсой. ■

Z
Z
Z
Z
Z

ПРОФИЛАКТИКА

ДАЖЕ УМНЫЕ ПАРНИ ПОГИБАЮТ ГЛУПО

Несчастный случай может произойти с каждым. Но когда ЧП случается с мужчиной, то зачастую оборачивается смертельным исходом. Не покидай этот мир в идиотском стиле — а мы тебе в этом поможем.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ПЕРРИ, ИВАН ГЛУШКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: RAMI NIEMI

ИНОГДА МЫ САМИ НЕ ВЕДАЕМ, ПОЧЕМУ ПОСТУПАЕМ ТАК ГЛУПО. ВОТ ПРИМЕР: НЕКТО МИЛЛС (ВРАЧ СКОРОЙ помощи, между прочим) стоит на дереве на высоте около 2 метров и "газует" бензопилой, срезая ветку чуть выше уровня ног. Все выглядит так, как будто у него прослушивание на роль в фильме "Придурки: Америка убивает себя". Но на самом деле Миллс ведет себя не так уж необычно. "Смерть от внешних причин" (так в статистике называют сборную солянку из травм, алкогольных и наркотических отравлений, убийств и самоубийств) — на первом месте в списке факторов, сводящих в могилу американских мужчин трудоспособного возраста.

И неважно, что это происходит именно в США, в России точно такая же статистика. Вспомнив известную поговорку "Ничто так не сближает людей, как совместное исследование идиотизма", американская и русская редакции Men's Health собрали и проанализировали истории о том, как обычная глупость доводила умных вроде мужчин до больших проблем.

Кирк Дал, глава травматологии больницы "Оаклиф", 29 лет проработал врачом отделения скорой помощи. Кирк составил неофициальный классификатор несчастных случаев (см. справа). Инцидентов первого типа избежать трудно, разве что под ноги надо смотреть внимательнее. А чтобы не откинуть коньки в результате инцидентов второго типа, читай советы ниже и не глупи! Что же касается случаев третьего типа, то мы вернемся к Миллсу чуть позже.

Инциденты 1-го типа

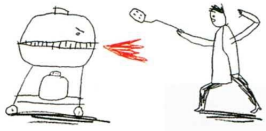
ДЕЛАЕШЬ ВСЕ НОРМАЛЬНО, И ВДРУГ... НУ, КАК ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ НА ЛЬДУ.

Инциденты 2-го типа

ТЕБЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО РИСК НЕЗНАЧИТЕЛЕН И НИЧЕГО ОСОБЕННОГО ТЫ НЕ ДЕЛАЕШЬ... НАПРИМЕР, ТЫ КРАСИЛ ПОТОЛОК, СТОЯ НА ШАТКОМ СТУЛЕ.

Инциденты 3-го типа

НАМЕРЕННО ДЕЛАЕШЬ ГЛУПОСТИ, ДА ЕЩЕ И НЕ ПОЗАБОТИЛСЯ О СТРАХОВКЕ. ЕЗДА НА МОТОЦИКЛЕ БЕЗ ШЛЕМА, СТОЯ НА СИДЕНЬЕ, — ВОТ ТИПИЧНЫЙ СЛУЧАЙ.



"Смотри, как я могу!"

"На юге, где я рос, такие места называют кручами: это высокий скалистый обрыв над горной рекой, красота, — рассказывает наш главный редактор Кирилл Вишнепольский. — Мне было лет 14, когда мы с пацанами (и девушками, что важно) отправились за видами на такую вот кручу высотой метров 50. Разумеется, я выбежал прямо на край обрыва: "Фотографируйте меня!" А землю на верху кручи подточило ветром, и она висела над пропастью этакой полочкой. Земля ушла из-под ног, и я полетел вниз. Не погиб чудом: в падении пару раз задевал за торчавшие из склона куски скалы, что снизило скорость, а упал при этом в холодную мартовскую реку. Перелом левого плеча и правого предплечья, сотрясение мозга, травма позвоночника. А, я еще себе язык прокусил, как котлету, насквозь — но язык быстро прирос обратно".

У нас на генетическом уровне "приглушена" способность адекватно оценивать риск. Такой "дизайн" психики был нужен нашим предкам, чтобы без страха атаковать крупную дичь или конкурирующее племя. Вот мы и продолжаем по инерции превышать скорость на автомобилях, лить жидкость для розжига в горящие мангалы или перелезать с балкона на балкон на 6-м этаже — просто из внутренней лихости. Не делай так, вот и все.

ВОДКА — ПЛОХО

Он был студентом из небольшого американского городка. Провел ночь на тусовке и по какой-то не слишком важной причине стал убегать от полиции. Когда копы почти настигли его, студент выбежал на лед замерзшей реки — он там орал непристойности, прыгал и показывал полицейским... ну, язык. Лед провалился, копы поспешили на помощь, но парня достали со дна только через два дня. Говорят, от него в тот момент еще пахло спиртным. Алкоголь вносит свой вклад в каждую из причин "внешней смертности". Отравления, утопления, удушья, падения, самоубийства, нелепые приключения с бензопилой... Есть услуга "трезвый водитель", но нам, похоже, нужна еще услуга "трезвый умник", который убедится, что твое накачанное алкоголем тело не только окажется дома, но и уснет в безопасности. А то в нашей картотеке довольно много случаев, как пьяный мужик пришел домой, засунул еду в духовку (или, скажем, закурил), отключился — ну и сгорел вместе с домом.

У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН

Помнишь того врача скорой Миллса, который в начале нашего рассказа балансировал на дереве с бензопилой? С ним был еще один случай. Поехал как-то Миллс в сельскую местность за какими-то фермерскими продуктами. По дороге он решил сделать звонок. На проселке вроде никого не было, и он отвлекся, только чтобы набрать номер. Приложил телефон к уху, посмотрел на дорогу — оказалось, что он едет по встречке прямо в лоб какому-то пикапу.

Пикап от страха убрался на обочину, и автомобили благополучно разъехались, а вот Миллс после случившегося был не в себе. И дело не только в том, что он мог убиться сам или убить другого человека. Проблема в том, что он сам допустил ту же ошибку, по которой сотни парней ежегодно попадают в его реанимобиль.

Чужой опыт или просмотр социальной рекламы нас ничему не учат. Только если вляпался сам, ты сделаешь какие-то выводы. Недавно Миллс звонил нам в редакцию из машины — похвастать, что установил беспроводную связь. "Знаете, — говорил он голосом проповедника, — если отвести глаза от дороги всего на 5 секунд на скорости 90 км/ч, то проедешь расстояние, равное длине футбольного поля!"

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRIAN REA

280%

НА СТОЛЬКО ВЫРАСТАЕТ РИСК АВАРИИ (ИЛИ АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ) ПРИ НАБОРЕ НОМЕРА ВО ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ

Источник: кафедра транспорта Технологического университета Вирджинии

Смерть от бумаги

Недавно доктор Майкл Штир слегка порезался, когда чистил рыбу. Мы все так резались сотню раз; мы слегка выматеримся в таких случаях, пососем палец да и забудем об инциденте. Другое дело доктор Штир — он немедленно промыл место пореза, помазал йодом и сделал стерильную повязку. "Я как-то производил вскрытие мужчины, который умер от пореза бумагой, — говорит Штир, а он патологоанатом Университета Висконсин. — Он работал на заводе по вторичной переработке мусора. Крохотный порез воспалился, а бедняга не отнесся к этому серьезно. У него началась гангрена, не помогла даже ампутация". Совет от доктора Штира: "Не корчи из себя мачо. Любое повреждение кожи может привести к инфекции, и даже самый обычный порез может оказаться смертельным".

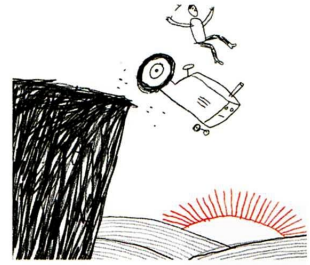
ЧЕРЕП И КОСТИ

А вот рассказ от одного из авторов этого материала Майкла Перри: “Конечно, шлем для велосипедиста обязателен. Но в один знойный день я решил обойтись без него, чтобы почувствовать ветер в волосах (“только один разок!”). В пути я начал вспоминать своих пациентов. Например, одну мамашу, которая навернулась с велосипеда и заработала себе черепно-мозговую травму, когда потянулась за письмами в почтовом ящике. Спустя полтора квартала я развернулся.

Надел шлем, отъехал едва ли полмили от дома — и тут меня сбила машина. Она пересекла сплошную, я ударился об переднее стекло, перекувырнулся через крышу и воткнулся в дорогу прямо головой. У меня были царапины и ушибы, я потянул колено, но в остальном все было в порядке. Шлем оказался разбит спереди, но если бы не он — разбился бы череп”.

Главный урок здесь очевиден, но есть и еще один, не менее важный: важно не просто надевать шлем, но надевать его правильно. Ремешок должен быть застегнут туго, и (Перри спасло именно это) спереди шлем должен сидеть на один, максимум два пальца выше бровей. Наконец, если шлем спас тебя один раз, не стоит надеяться на следующий: даже если на нем нет видимых повреждений, не факт, что он сможет погасить еще один удар. После падения или удара — купи новый.

А самый главный урок — он в том, что мы пренебрегаем правилами техники безопасности. Просто потому что лень, недосуг, да и “со мной такое не случится”. Рассказывает шеф-редактор сайта MHealth.ru Дмитрий Сироткин: “Наша группа была в горах, мы шли по склону заснеженного перевала. По технике безопасности каждые десять шагов нужно отбивать снег с “кошек”. А я подумал — что-то мне так хорошо идется, зачем я буду что-то отбивать. Когда наконец идти стало слишком скользко, я поднял одну ногу, чтобы избавиться от налипшего снега — и поехал вниз. Хорошо, я вспомнил, что в такой ситуации надо перевернуться на живот, так проще зацепиться. Остановился я на самом краю обрыва, где меня и спасли более опытные товарищи”.



Смертельные сроки

Фермерское бюро Пенсильвании сообщает: большинство несчастных случаев в сельском хозяйстве происходит, “когда оператор техники устал или торопится закончить одно дело и начать другое, будь тому причиной поставленные сроки выполнения задачи, наступление темноты или предстоящее ухудшение погоды”. Любая спешка ВСЕГДА приводит к травмам, даже если ты не работаешь на тракторе, а просто пытаешься успеть нарубить дров до темноты. Да даже если ты работаешь не руками. Рассказывает дизайнер “Men’s Health Россия” Николай Егоров: “Я трудился в ежедневной газете, стало быть, и дедлайны (срок, к которому газета должна уйти в печать — МН) у нас были ежедневно. Помню, я бежал по переходу метро, чтобы поскорее попасть в редакцию, не заметил выступа на стене, со всего размаха ударился об него кистью руки и сломал ее. Чтобы нажимать кнопки на клавиатуре, я потом приладил к гипсу ножницы. Разумеется, скорость и результативность моего труда заметно понизились”.

Не торопись — вот главное правило.

170%

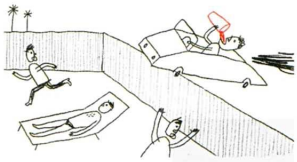
НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ ГИБНЕТ МУЖЧИН, ЧЕМ ЖЕНЩИН ОТ ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ

Источник: American Journal of Public Health

“ЧЕРТОВА ЛЕСТНИЦА!”

Кит Уизли, бывший глава службы скорой помощи штатов Висконсин и Миннесота, видел сотни кровавых и извращенных способов, которыми мужчины убивают себя. Но если спросить его, как покидает этот мир среднестатистический Вася Пупкин, он скажет: “Всегда найдется парень, который проигнорирует предупреждение, что верхняя перекладина приставной лестницы — это не ступенька, вставать на нее нельзя”. Советуем тебе понимать наклейку “ОПАСНО” буквально. Вешаешь ли ты звезду на елку или чистишь водосток на даче, следуй этим правилам пожарных.

1. Если ты до сих пор не воспользовался ни одним из советов по сжиганию жира от Men’s Health, всегда проверяй, какой вес выдержит эта конкретная лестница.
2. Пожарные пользуются вот таким приемом, чтобы убедиться, что приставная лестница стоит под правильным углом: встань прямо на нижней ступеньке и протяни руки к ступени на уровне твоих глаз. Если все правильно, тебе придется полностью вытянуть руки, чтобы достать ее.
3. Никогда не двигай и не поднимай лестницу, пока не проверишь, а не болтается ли над ней проводка.
4. Пользуйся правилом “пряжки ремня”: если ты тянешься или поворачиваешься так, что пряжка на твоем ремне оказывается за пределами лестницы, — вся конструкция с тобой вместе может рухнуть.
5. При подъеме по ступеням смотри вверх. Если твоя голова коснется оголенных проводов, которые свисают со столба, следователю придется выбирать, от чего ты погиб: от тока или от падения.
6. Если это не лестница, то и нечего использовать это как лестницу.



Перекус за рулем

Ешь ли ты в машине по дороге на работу или дачу, как это делают миллионы других мужчин? Осторожно: еда на вынос может стать причиной выноса твоего тела. Один из пациентов врача скорой помощи из Вашингтона Роберта Ван Хеа, например, попал в аварию, обедая на ходу китайским фаст-фудом: "Хотя сама авария была не очень опасной, он подавился роллом с яйцом и... в общем, мы его не спасли", — говорит Роберт. Майкл Перри добавляет: "Чтобы не показаться брюзгой, вечно тыкающим пальцем в других, признаюсь, что я и сам однажды чуть не протаранил ограждение на въезде на шоссе, пытаясь одной рукой справиться с большим стаканом кофе. Сжав стакан слишком сильно, я выплеснул горячий напиток себе на руку и на бедро. Мне удалось не съехать с дороги, но еще буквально несколько сантиметров, и я бы сам попал в статистику происшествий или остался бы бесплодным".

ОПАСНЫЙ ГОРМОН

Когда тестостерон из лекарства становится ядом

Одним из факторов риска для молодых мужчин является то, что они... молодые мужчины. Профессор реаниматологии Университета Невады Брайан Бледсо объясняет: мужчины, которые рискуют (гонки на мотоциклах, скалолазание "под мухой") чаще всего делают это, чтобы впечатлить друзей или женщин. "С возрастом происходит падение уровня тестостерона и подобные увлечения сходят на нет... но если их подогревают анаболики или терапия тестостероном, то проблемы продолжаются". И это дает повод для волнений, поскольку по данным IMS Health, количество выписанных рецептов на тестостероновые пластыри и гели с 2007 по 2011 годы в США выросло на 75%.

ЗАКИНУЛСЯ НЕ ТЕМ

Отравления "расслабляющими" веществами — одна из мощных причин смертности мужчин что в США, что в России. Но есть страновые нюансы. В Америке все чаще гибнут от передозировки обезболивающими. Как это происходит? Например, так: парень с больной спиной собирается потанцевать; он принимает выписанный ему по рецепту синтетический опиат, но две таблетки вместо одной. Потом "лакирует" это парой-тройкой пива, возвращается домой и принимает еще несколько таблеток, чтобы заснуть. Ну и не просыпается. Помни: всегда строго следуй рекомендациям по дозировке лекарственных препаратов!

А классическая российская ситуация такова: компания выпивала, алкоголь закончился, начали экспериментировать... Рассказывает Дмитрий Сироткин: "Дело было лет 10 назад. Я в гостях, вечеринка в самом разгаре, пить больше нечего. Мой взгляд падает на стоящую в дальнем углу нарядную глиняную бутылку с грузинскими надписями. Что это такое — никто из присутствующих не в курсе. Я эффектно встаю перед девушками, говорю, мол, я большой знаток элитных вин. Открываю бутылку, нюхаю ("вино идеальное!") и делаю большой глоток из горла. Хорошо, что рядом была раковина — вся эта жидкость немедленно вышла из меня фонтаном. Оказалось, что это медицинская 80-градусная настойка прополиса. Хорошо хоть, не метиловый спирт".

13 900

РОССИЯН УМЕРЛИ В 2013 ГОДУ ОТ ОТРАВЛЕНИЯ НЕКАЧЕСТВЕННЫМ АЛКОГОЛЕМ

Источник: Росстат

Подавился и умер

ТРУДНО ЖИТЬ БЕЗ ДРУГА

Вернемся теперь к дереву и стоящему на нем Миллсу, который еще с начала этой статьи "газует" бензопилой, вгрызаясь в толстую ветку. Ветка начинает падать, не до конца отделившись от ствола; обе ноги Миллса зажимает между болтающейся веткой и стволом, как в орехоколке. Висящий в двух метрах от земли, с визжащей бензопилой, Миллс орет от боли, уверенный, что обе его ноги раздроблены. Он кричит так громко, что строители на площадке через дорогу слышат его через вой своих инструментов. Они вызывают скорую; к моменту прибытия бригады Миллс уже свыкается с мыслью о том, что ему придется жить без ног.

Впрочем, этот рассказ — не о том, что с бензопилой нужно быть осторожным. Пример Миллса говорит нам еще об одной причине, почему мужчины часто гибнут от травм: мы просто привыкли делать многие опасные дела в одиночку. Во всех случаях, описанных в нашей статье, жизнь персонажа мог бы спасти верный товарищ: не дал бы выбежать на скованную льдом реку, удержал бы лестницу, воспользовался бы методом Геймлиха, чтобы вытолкнуть из глотки застрявший ролл с яйцом...

Миллса спасли случайно оказавшиеся рядом строители, и этот случай не имел серьезных последствий для его ног. Мы регулярно подкалываем его насчет произошедшего; но если бы в тот день он не смог закричать или если бы он потерял сознание, смеяться бы не пришлось. Так что мы с Миллсом пришли к выводу: если ты мужчина, тебе свойственно совершать опасные глупости. Главное, не делать это в одиночку. ■

Врач скорой помощи из Вашингтона Роберт Ван Хеа рассказывает о первом пациенте, который умер у него на руках: мужчина в таверне хотел одним махом закинуть в себя маринованное яйцо, но подавился. Все стандартные действия по методу Геймлиха успехом не увенчались, так что Роберт попытался удалить застрявшее яйцо щипцами. Но с каждой попыткой ему удавалось лишь отщипнуть маленький кусочек. К тому времени как он освободил дыхательные пути, мужчина уже скончался. Если еда заблокировала твои дыхательные пути, наплюй на гордость и зови на помощь. Некоторые подавившиеся не хотели создавать неудобств, тихонько вставали из-за стола и умирали в одиночестве. Обедаешь один? Сделай пять поддиафрагмальных толчков: положи кулак над пупком, схвати его другой рукой и перегнись через спинку кресла, чтобы толкнуть кулак внутрь и вверх.

ПОДСОБНОЕ

Что делать, если судьба лишила тебя всех доходов? Женщина всегда может раздеться и получить гонорар (сестры, не начинайте скандал — мы же только о теоретической возможности). А за сколько может продать свою наготу мужчина и стоит ли вообще этим заниматься? Британский Men's Health провел собственное расследование, а мы добавили к нему "русский след".

ТЕКСТ: УИЛЛ СТОРР

ФОТО: DIMITRIS TEOCHARIS

ХОЗЯЙСТВО

В

В тот момент, когда Саймон Ллойд снимает штаны, он ощущает себя Робби Уильямсом перед стадионной толпой.

– Когда в комнате красивого дома полно сексуально привлекательных женщин и все их внимание сосредоточено на твоем теле, ты ощущаешь себя источником мужественности как нигде и никогда, — говорит он.

Звучит сильно. Но наблюдая за тем, как он вихляет, стоя на одной ноге и стягивая черные трусы, я уже не так уверен в "мужественности" происходящего. Перед тем как я пошел посмотреть на его работу, Саймон рассказывал, что иногда у него случается непроизвольная эрекция. Я спросил:

– Ну и что будет, если у тебя встанет во время сеанса?

– Я всегда могу сказать что-то вроде "у меня затекла нога, надо пойти размяться".

Вот и у меня затекла нога от сидения за редакционным столом, и я — на фоне экономического спада — решил пойти разобраться в том, как мужчина (если уж совсем прижмет) может заработать тем, чем его наделила природа. Законным способом, само собой. Я хотел понять, можно ли таким образом сводить концы с концами, получать дополнительный доход. Или же это в первую очередь средство для привлечения женского внимания, которое приносит удовольствие и лишь вдобавок — какой-никакой заработок? Я надеялся, что и то и другое.

С Саймон работает моделью (сложность: низкая; почасовая ставка в Великобритании: 10–200 фунтов стерлингов). Он начинал позировать для студентов художественных колледжей более двадцати лет назад, а сегодня его наняла для приватного сеанса группа из шести уже освоивших профессию женщин чуть старше 20. Саймон принимает драматическую позу, закинув одну руку за голову. У него гладко выбритая грудь и красивое тело модели из каталога. В свои 40+ он действительно немного напоминает Робби Уильямса — ну или его дальнего родственника. Из-за мольбертов мне виден его член, дерзко косящий в сторону художниц. Он довольно большой, размером с сардину.

Не знаю, кажется мне или нет, но член его, похоже, встает. Я наблюдаю за женщинами — те вроде бы спокойны. А потом Саймон внезапно спрашивает: "Где тут у вас туалет?" — и выбегает из комнаты.

Саймон неплохо зарабатывает на своей сардине. Частные заказы вроде этого приносят ему до 200 фунтов в час (это около 20 000 рублей), в колледже платят 10–15 фунтов в час. Это довольно простой способ заработать, а разнообразие тел, которые люди хотят рисовать, гарантирует работу мужчине любого возраста и телосложения. Главное — не врать про свой опыт работы. Если это твой первый сеанс, так и сообщи. Иначе тебя сочтут просто диким непрофессионалом, и потом будешь позировать самому себе.

Что касается эрекции, то в некоторых случаях она, бывает, требуется. В целом же натурщики не считают свою работу сексуальным актом, но понятно, что любой отклик аудитории может создать эротическую психологическую связь с происходящим, — и результат не скроешь. Вернувшись из туалета, Саймон Ллойд пытается всячески отвлечься от нагрянувших эмоций. Он рассказывает несколько анекдотов, и вскоре все уже смеются. Нет ни малейшего сомнения, что ему нравится его работа: он занимается ею уже много лет, постоянно отвергая предложения сняться в порно.

– Я держусь подальше от этого, — говорит он мне. — Не хочу, чтобы меня запомнили только за мой член, входящий в женщину и выходящий из нее. Я более порядочный.

Ну и более высококультурный, чего уж прибедняться.

В В получасе ходьбы от железнодорожной станции "Хаунслоу", что на западной окраине Лондона, есть паб под вывеской IN SOR CASTLE. Он вроде работает, но дверь заперта. Я хожу вокруг да около и в конце концов ныряю в заднюю дверь, по узкой лесенке поднимаюсь в шумную комнату, где встречаюсь с 38-летним Ником Моллоу. Сегодня "Плотская вечеринка", и Ник — это плоть. Сейчас Ник работает стриптизером (сложность: средняя; почасовая ставка: 360–480 фунтов), а когда-то получал шестизначные суммы в службе персонала крупной компании, но устал от однообразной работы.

Мужчина-стриптизер зарабатывает до 20 000 фунтов стерлингов в год. Не совсем те деньги, что в фильме "Супер Майк", но тоже неплохо. С другой стороны, этот заработок составляет только две трети от заработка среднестатистического британца, который работает полный день (а в Британии жизнь дорогая). Да и налоговая служба, конечно, не оставит его без внимания. Из 20 000 Нику придется отдать государству 3900 в качестве налога на доходы физлиц и обязательного медицинского страхования.

Но Ник иногда получает деньги, на которые налоговая не может наложить лапу:

– У меня был частный заказ, три женщины. Кончилось все тем, что я трахнул одну из них, а две другие смотрели. Естественно, за это доплачивают.

На девичниках часто случается, что Нику отсасывают на потеху присутствующим девицам. Для него это своего рода соцпакет.

В процессе нашего разговора Ник раздевается. Его фигура впечатляет: он занимается на гребном тренажере 10–15 часов в неделю. Но... до-

вольно трудно говорить с мужчиной, который гладит свой член, чтобы тот встал, и рассказывает о секретах своей работы.

– Нужно взаимодействовать с аудиторией, — говорит он, надевая резиновое кольцо на основание члена и яичек, чтобы эрекция не спадала. — Многие стриптизеры боятся толпы. Но это надо преодолеть и углубиться в работу.

И Ник скрывается за дверью, ведущей в шумный зал кабака, — взаимодействовать и углубляться.

Из всех проектных менеджеров железнодорожной компании Network Rail, работавших в городе Дерби в центральной Англии, дальше всех от родимой кузницы кадров ушел 31-летний Кейран Ли. Он теперь — порнозвезда (сложность: высокая; почасовая ставка: 1850 фунтов). Сегодня Кейран живет в Лос-Анджелесе, у него контракт с одной из крупнейших порностудий мира.

Его вторая карьера началась, когда друзья разместили фотки с пьяной вечеринки на сайте для свингеров, и вместе с различными предложениями от мужчин, которые хотели, чтобы Кейран занялся любовью с их женами, он получил письмо от любительской порностудии. Кейран решил, что это очередная проделка друзей, и потребовал, чтобы ему сняли номер в гостинице на время съемок. Студия согласилась.

– Ну я и поехал, — вспоминает он, — и меня встретил парень, а с ним такая цыпочка, и я подумал: ого, мне же прямо сейчас придется сделать это. На всякий случай я поинтересовался: “Что надо делать?” А он говорит: “Добейся эрекции и просто трахни ее”. Ну я так и сделал. А потом он сказал: “А ты реально хорош”. И я ответил: “Спасибо”.

По словам Кейрана, секрет его новой профессии в том, чтобы забыть о том, как ты занимаешься сексом дома.

– Надо помнить про свет, не загораживать женщину, убирать ногу, чтобы камера снимала что надо и чтобы туда попадало достаточно света.

Натренировавшись, Кейран быстро стал зарабатывать 250 фунтов за одну сцену и сниматься в пяти сценах в неделю, каждая из которых занимала примерно 25 минут. 25 минут — это стандартный набор: минет, куннилингус и секс в нескольких позициях. Так продолжалось три года, а потом он устал.

– Я знаю, что это звучит глупо, потому что я мог заниматься сексом с красивыми женщинами, но мне приходилось постоянно ездить в другой город. Это наскучило.

Скука закончилась, когда Кейран поехал на свадьбу друга в Лос-Анджелес и отнес DVD со своими британскими достижениями нескольким местным производителям.

БОСОНОГАЯ РОССИЯ

Изготовление и распространение порнографических материалов в нашей стране запрещены Уголовным кодексом. А на что могут рассчитывать российские натурщики и стриптизеры?

Натурщик, или, говоря грамотно, "демонстратор пластических поз", может рассчитывать на одно преимущество: художникам нужна совершенно разная фактура, и работа найдется как для 17-летних, так и для 60-летних. Оплата стандартная для всех: 90–100 рублей в час за работу в одежде, 130–150 рублей в час за работу без одежды (московские ставки). Сеанс позирования в вузах длится 3–4 часа. Частные заказы оплачиваются лучше, но случаются намного реже. Приглашают натурщиков и на постоянную работу: заработная плата — порядка 7000 рублей в месяц при частичной занятости.

Стриптизер, или, говоря грамотно, танцовщик, приглашается на работу примерно на таких условиях: рост от 180 см, приятная внешность, атлетическое телосложение, возраст от 18 до 30 лет, зарплата — от 50 000 рублей в месяц (это в Москве). Понятно, что харизма и умение сногсшибательно танцевать могут перекрыть изъяны внешности, но в любом случае — чтобы сразу вменяемо зарабатывать, нужно очень много работать. Возможные дополнительные доходы — это чаевые и девичники. И то и другое приходит с опытом и с налаживанием рабочих связей.

Сегодня он — звезда студии Brazzers, причем не только как актер, но и как режиссер. Его заработок впечатляет: в контракте прописана сумма $1500 за сцену, а снимается он примерно в 30 в месяц. Получается около $540 000 фунтов в год. Но не все так просто.

В отличие от модели Саймона, которому не обязательно быть в идеальной форме, чтобы найти работу, актеру порно надо следить за собой. Кейран тягает веса, придерживается рациона с низким содержанием углеводов, трижды в неделю ходит на йогу. Он ест много сельдерея, потому что "слышал, что сельдерей помогает вырабатывать больше спермы" (примечание MH: на сегодняшний день это не подтверждено научно).

– Хуже всего было, когда нам надо было снять сцену на скалистом берегу моря, — вспоминает Кейран. — На улице жара, девушка скачет на мне сверху, а я — спиной на раскаленном камне.

И не то чтобы это адская проблема, но больше Кейрану рассказать нечего. Инфекции, передающиеся половым путем, — не проблема ("В порно не используют презервативы, так что мы сдаем анализы каждые две недели"). Для такой профессии неудивительно, что и бывшая жена Кейрана, и его нынешняя подружка — порноактрисы. Жена, к слову, снималась только с ним — но и этот нюанс не помог сохранить отношения надолго.

Когда я спрашиваю о секрете его успеха, Кейран отвечает:

– Я просто обычный парень из Дерби, который любит пойти поесть карри с друзьями. Зрителям такие нравятся. Как мне кажется, им легко соотносить себя со мной. Ну и еще у меня большой член.

И с последним доводом точно не поспоришь.

Итак, если работа с пенисом наголо тебя не пугает, то в Великобритании у тебя есть довольно большой выбор — от работы натурщиком для небольшой группы художниц за необлагаемую налогом сумму до секса на камеру для удовольствия всего мира. Все, что требуется, — иметь член и не стесняться, что его увидят посторонние.

Недостатков конкретно в работе Ника, Саймона и Кейрана нет. По крайней мере, по их словам. Работа занимает мало времени, с утра можно поваляться в постели, в понедельник не надо втискиваться в метро.

Но за весь этот комфорт приходится расплачиваться. Неодобрение родителей, проблемы в личной жизни, случайные опасности, возможные унижения — это не я выдумал, это их собственные слова. И в этом главный камень преткновения: ради чего все это терпеть? Из тех мужчин, с которыми я встретился по ходу подготовки текста, только лос-анджелесская порнозвезда крепко стоит на ногах в финансовом плане. Работа моделью отличается низкой сложностью и относительно высоким заработком, однако в сутках просто недостаточно часов, чтобы суммарный заработок можно было считать чем-то по-настоящему серьезным по меркам Британии. Стриптиз в общем-то привлекателен, но время работы не самое удобное, да и клубы не на каждом шагу — наверняка придется далеко ездить.

Главная же ирония в том, что делать деньги гениталиями было бы проще и выгоднее, если бы у тебя не было пениса. Все мужчины, с которыми я беседовал, работают там, где женщины могут зарабатывать (и зарабатывают) намного больше. Это квинтэссенция современного неравноправия. ■

25

ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ МУЖЧИНОЙ

Без правил будет хаос. А мужчины ненавидят хаос, за исключением тех смешных ситуаций на футбольном поле после первого удара. Обдумай эти 25 заповедей. "МН Россия" составил их перед Новым годом (а когда еще суммировать опыт, если не в конце декабря?), опираясь на свой 17-летний стаж работы, здравый смысл и желание помочь.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH

Мы что-то забыли? Заходи прямо сейчас на MHealth.ru/blog_redakcii/, обсуждай, добавляй, отстаивай свою точку зрения. В итоге мы составим "50 правил" — и ты можешь заработать изрядный приз только за то, что поделился с другими мужиками знанием, как жить правильно.

Б

Быть мужиком — отличный шанс на повседневное счастье. И нам очень жаль, когда его упускают. Так что в честь наступающего Нового года мы решили поговорить о том, как мужчине жить полной жизнью. У нас есть два мнения насчет правил. Первое говорит: "Не нужны нам никакие правила, мы не в детском саду!" Но второе мнение, разумного и взрослого типа, возражает: "Слушай, без правил воцарится хаос!" Так что мы решили взять нечто среднее и ограничили себя 25 правилами. Если ты будешь их соблюдать, то затмишь других мужиков, восхитишь женщин, воодушевишь детей и оптимизируешь выхлоп от своего тестостерона. А если будешь игнорировать, то, черт возьми, все равно можешь преуспеть. Но в этом и суть правил: нужно знать об их существовании, и знать, когда можно (и нужно) их нарушить. А это так по-мужски, что приводит нас к единственному правилу, которое имеет значение: всегда будь мужчиной. Остальное приложится.

01 Конфликт — это кузница правды

Некоторые мужчины готовы на все, лишь бы избежать межличностного конфликта. Но исследования показали, что у таких рохлей понижен уровень тестостерона. Настоящие мужчины не ищут конфликтов, но и не уходят от них. Ведь это одно из удовольствий — защищать своих близких или свои принципы, когда этого требует ситуация.

02 Это не генеральная репетиция

Это твоя жизнь. Да, вот это самое. Прямо сейчас. Не проспи ее.

03 Никогда никому не говори, что их неудача — "к лучшему"

Настоящий мужчина никогда не пытается смягчить поражение другого. Он просто дает понять, что все понимает, и дает бедняге самому испить горькую чашу до дна. Если ты не уважаешь чужое горе, почему бы тебе просто не отодвинуть свой стул в баре подальше от горюющего?

04 Сначала женщины и дети

Традиционные рамки гендерных ролей могут размываться, но главное рыцарское правило все еще действует и будет действовать, пока мы сильнее женщин (пожалуйста, скажи, что ты сильнее!). Единственное исключение: если тебя подставляет по работе дамочка в обтягивающем платье и на шпильках — будь беспощаден. Во всех остальных случаях ты просто создан для того, чтобы укрывать женщин и защищать детей. Стоп, или наоборот?

05 Если ты не приемлешь возражений, то упустишь все веселье

Не настаивай на том, что все должно иметь смысл. Если ты всегда хочешь понять людей, если ты ждешь, что они всегда будут вести себя разумно, то тебя ждет досадная и мучительная — и, в общем, бессмысленная жизнь. Но если вместо этого ты сможешь принять их, какими бы странными и непонятными они ни были, то сможешь получить удовольствие от спектакля. Ведь не все такие умные, как ты, — правда?

06 Всегда носи шлепанцы в раздевалке

Пожалуйста, мы устали постоянно перечислять все эти болезни, передающиеся через влажный пол.

07 Ешь не только то, что нравится

Как-то так получилось, что мы все стали слишком трепетно относиться к еде. Нам кажется, что каждый укус должен дарить наслаждение. И мы отказываемся есть то, что нам не нравится. Брось! Еда — это топливо, а не гарантированное удовольствие. Брокколи, сельдерей, шпинат — эта еда полезна, так будь любезен, жуй. А для вкуса Бог создал соус ткемали.

08 Никогда не заходи в номер отеля с женщиной...

...если только ты не надеешься на ЭТО самое. Номер в отеле — это всегда повод для греха и провокация, как ни крути. Не заходи туда с ней, даже чтобы просто "взять распечатки презентаций".

09 "Хороший денек, чтобы умереть"

Говорят, что именно этими словами вождь индейцев лакота Неистовый Конь подбадривал своих воинов перед битвой. Слушай, это ведь просто смерть! Если мужчина живет храбро, без страха перед неудачей, он может достичь таких высот, которые и не снились капризулям. Эта фраза может также помочь перед ответственным моментом, тяжелой задачей, ключевым докладом — короче, перед любым событием, которое пугливых выбивает из колеи. Если ты нацелен на результат, ты ведь не будешь оглядываться на мелкие обстоятельства вроде возможной смерти? Ну или — ты не нацелен на результат.

10 Все будет вкусным, если положить достаточно чеснока!

И резиновая подошва покажется верхом кулинарного искусства, если приготовить ее на оливковом масле с достаточным количеством этих ароматных зубчиков. Даже если ты с Сицилии, тебе следует есть больше чеснока, чем сейчас. Он ведь еще и полезный.

ФОТО: GUIDO VITTI; ИЛЛЮСТРАЦИИ: VICTOR KHOMENKO

11 ЕШЬ КАЖДОЕ ЯБЛОКО, КОТОРОЕ УВИДИШЬ

Да прости уже, наконец, Еву! Яблоко — самый недооцененный продукт из тех, что нам с тобой по карману. В нем содержится кальций, витамин А, железо и стимулирующая доза витамина С, а также клетчатка, которая насыщает тебя. Смачный укус огромного яблока — что еще придаст тебе такой же решительный и пышущий здоровьем имидж? А если чистить кожуру охотничьим ножом, то даже наш главный редактор приобретает устрашающий вид.

12 Если тебе не страшно, значит, ты едешь не слишком быстро

Хотя эта фраза пришла из автогонок, мы тут не о водительском мастерстве говорим: с дикой скоростью носятся только подростки и идиоты, обсуждать нечего. Но мужчине надо подталкивать самого себя, чтобы достичь поставленных целей. Исследуй пределы своих возможностей, дави на себя, торопись. Не следует довольствоваться малым, если ты был рожден для большего.

13 Честь — это подарок, который мужчина делает себе сам

Истинное благородство не знает страха. По крайней мере, так говорил Шекспир четыреста лет назад.
И это все еще похоже на правду.

14 Жизнь — океан, любовь — лодка в нем

Женщину любовь смягчает. А мужчину закаляет. Его решительность, его силу духа, его смелость. Повезет — будет подруга. Еще немного повезет — будут дети. Мы любим своих сестер, своих друзей и даже в какой-то мере своего дядю Сережу. Мужчина любит много разных вещей — свой палисадничек, Шекспира. Свой автомобиль и те, о которых мечтает. Настоящий мужчина неравнодушен.
Нас питают наши эмоции. И да, не забывай, что нормальное мужское проявление любви — не цветистые фразы и даже не дорогие цветы, а забота о том, кого любишь.

15 Возьми оружие и займи свой пост

Не каждый из нас служил в армии. Но каждый знает: если пришла пора, нужно защищать свой народ. Настоящий мужчина не отсиживается в сторонке, он находится в самой гуще событий.
Оружие не обязано быть огнестрельным. Тяпка может быть оружием. Как и скрипка, мастерок, веничек и даже доброе слово или многозначительное молчание. Не будь в стороне — вот условие.

16 Неудачи — это просто часть пути

Это искривления пути, и они замедляют тебя. И пусть. Где следующий прямой участок?

17 Бери пример с Гомера (Симпсона, а не того поэта)

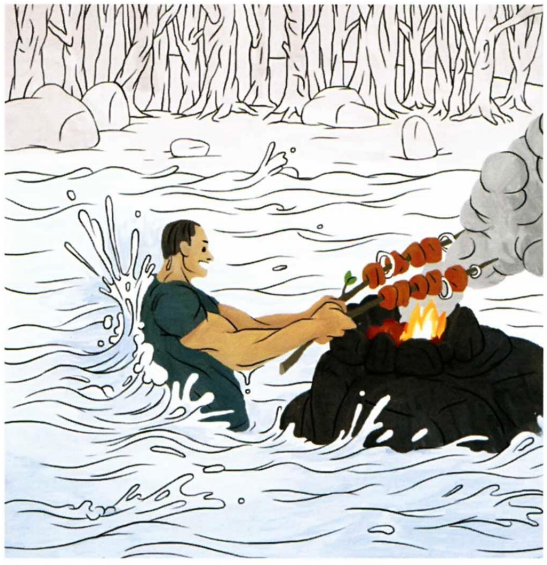
Единственная положительная черта Гомера — это его способность видеть во всем пончики, а не дырки от них. Любой дурак может найти недостатки в... да в чем угодно. Но настоящий мужчина ищет во всем силу, гармонию, энтузиазм. Чтобы увидеть красоту, нужен ум.

18 Никогда не смотри в меню дольше 90 секунд

Изучи блюда из мяса и рыбы, а также макароны, а потом просто выбери что-нибудь, приятель. Ты ведь уже бывал в ресторанах, да? Ты выбираешь обед, а не партнера по бизнесу. Закажи и получи удовольствие. Избавь нас от рассуждений об абрикосовой глазури.

19 Довести до конца лучше, чем доводить до идеала

У каждого есть тысячи идей о том, как сделать нас всех богатыми, как расширить рамки всего мира. Но каждый ли берется за их исполнение? Действуй, терпи неудачи как можно быстрее, чтобы получить опыт. Какой-никакой прототип лучше, чем идея, которую "надо бы еще хорошенько обдумать".



20 БУДЬ ПОДОБЕН ВОДЕ

Если на пути потока встречается препятствие, вода обтекает его — вокруг, или под, или еще как-нибудь. Это разумно. И если мужчина адаптируется, подстраивается и меняет планы, он тоже сможет проложить свой путь, как река прокладывает каньон в горах.

21 Будь подобен камню

Да, этот совет противоположен предыдущему. Но иногда настоящий мужчина должен быть непреклонным.

22 Никогда не используй словосочетание "откровенно говоря"

Ты ведь и так всегда откровенен, не так ли?

23 Остерегайся быть твердым до конца

Мало нам одной пропаганды того, что настоящий мужик должен быть сделан из стали. Наше отвращение к чужой слабости может однажды превратиться в бессердечность. Отзывчивость — вот новый синоним слова "мужественность". Просто будь умным и спокойным: реагируй на те вызовы, которые имеют смысл.

24 Имей план

Чтобы проложить свой путь в жизни, тебе нужно решать самому. Настоящий мужчина сам строит свою жизнь, он планирует. Чего ты хочешь добиться? Твои цели не обязательно должны быть возвышенными или дорогостоящими, они просто должны быть твоими. Семья? Секретный счет в офшоре? Какая разница, важно иметь цель и путь к ней.

25 Будь благодарным

Да, это жесткая заповедь. Но ты должен к ней прислушаться. Ты просто не можешь быть хорошим человеком, если не испытываешь глубокую благодарность. За что? Хорошо, что ты спросил. За дар твоего пола. За мышцы спины. За нейроны в мозге. За твой оптимизм. Твою смелость. За открытые тебе возможности. Настоящий мужчина полностью принимает поворот судьбы, который сделал его таким сильным, таким хитрым, таким дюжим, таким бдительным, таким умелым в сексе, таким полностью обеспеченным и готовым к жизни. Живи в благодарности и пользуйся всем этим. ■

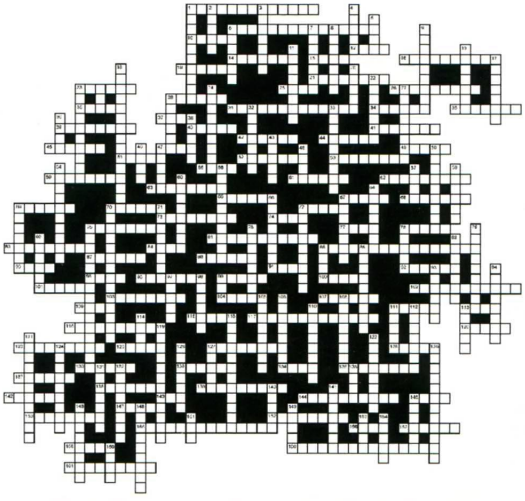
Мы не настаиваем, что все сказанное — истина в последней инстанции. Спорь, опровергай, добавляй свои правила. Место для дискуссий — в "Блоге редакции" на MHealth.ru/blog_redakcii/. Присоединяйся!

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

25

ЧЕЛОВЕК ПОСТРАДАЛИ В МОСКВЕ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ 2014–15 ОТ ЗАПУСКА ПЕТАРД. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ СОБСТВЕННОЙ ГЛУПОСТИ В НОВОМ 2016 ГОДУ — ВЫЯСНИ НА СТР. 112



02.12.1925

В ЛЕНИНГРАДСКОМ ЛИТЕРАТУРНОМ ЖУРНАЛЕ "РЕЗЕЦ" БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ПЕРВЫЙ В РУССКОЙ ПРЕССЕ КРОССВОРД. КАК РАЗГАДЫВАНИЕ ГОЛОВОЛОМОК ИЗ СЛОВ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ТВОЕГО МОЗГА — ЧИТАЙ НА СТР. 102

Духовка

ЭТО ИМЯ НОСЯТ ДВЕ РОССИЙСКИЕ ДЕРЕВНИ (В КУРГАНСКОЙ И ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТЯХ) И УРАЛЬСКАЯ РЕКА ДЛИНОЙ 11 КМ. А ЕЩЕ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ БЕСЦЕННЫЙ БЫТОВОЙ ПРИБОР НА ТВОЕЙ КУХНЕ. ВСПОМНИЛ? ТОГДА СКОРЕЕ НА СТР. 108, МЫ НАУЧИМ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ ПРАВИЛЬНО.

52

СМ СОСТАВЛЯЛ ОБЪЕМ БИЦЕПСА АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА, КОГДА ОН ВПЕРВЫЕ ВЫИГРАЛ ТИТУЛ МИСТЕР ВСЕЛЕННАЯ (1967 ГОД). ДАННЫЕ О БИЦЕПСАХ ФИНАЛИСТОВ КОНКУРСА "ГЕРОЙ МН" 2015 ГОДА ИЩИ НА СТР. 94

1500

РУБЛЕЙ В СРЕДНЕМ ПОЛУЧАЕТ РОССИЯНИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА ЗА РАЗОВОЕ ДОНОРСТВО СПЕРМЫ. ДРУГИЕ СПОСОБЫ ЗАРАБОТАТЬ НЕ БЕЗ УЧАСТИЯ ДЕТОРОДНОГО ОРГАНА — ОПИСАНЫ НА СТР. 120

НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП VI
ЧАСТЬ 2

Вот и все, в своих невероятно разросшихся руках ты держишь финальную часть годовой программы тренировок на гипертрофию. Еще один месяц, последний рывок — и ты на пике формы, которую можно было набрать за 12 месяцев.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ФОРМА

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Чтобы в последний месяц на радостях не наделать ошибок, повторим условия тренинга данного месяца.

- По сути, здесь ничего не изменилось по сравнению с ноябрем, кроме набора упражнений. Ты по-прежнему должен проводить подряд Тренировки 1 и 2, затем день отдыхать, а затем подряд выполнять Тренировки 3 и 4.
- Упражнения, выделенные красным цветом, требуют использования больших весов и стремления к мышечному отказу как минимум в последнем подходе.
- Упражнения в Тренировке 2 и 4, напротив, не стоит перегружать весами, вместо этого лучше сосредоточиться на ощущениях в мышцах и идеальной технике.
- Во всех упражнениях данного этапа отдых между подходами до полного восстановления.
- В конце каждой тренировки делай 1-2 упражнения на кор и мышцы голени, если остаются силы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

"N*max" – означает выполнение N подходов на максимально возможное количество повторов.

ЗПС – метод "задержки пикового сокращения". В точке наибольшего мышечного сокращения дополнительно напрягай целевую мышцу и застывай в таком положении на секунду.

Внимание! Если ты опоздал к началу нашей программы или вообще впервые слышишь о ней – ищи все публикации на MHealth.ru по тегу "Программа по набору мышечной массы" или поисковому запросу "Годовая программа по набору массы".

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Полуприсед со штангой на груди	3*20	3*15	4*12	5*10
2. Присед со штангой "сумо" с паузой в нижней точке (2 сек.)	3*6	3*5	4*4	5*5
3. Жим лежа в тренажере Смита в 1/2 амплитуды	3*20	3*15	4*12	5*10
4. Жим гантелей на наклонной скамье с паузой в нижней точке (2 сек.)	3*10	3*10	4*8	5*6
5. Подтягивания на двух полотенцах	3*max	3*max	4*max	4*max
6. Вертикальная тяга одной рукой с паузой в верхней точке (2 сек.)	3*12	3*12	4*10	4*10
Тренировка 2				
1. Разгибания голени в тренажере одной ногой с паузой в верхней точке (2 сек.)	2*20	3*15	2*20	3*15
2. Кроссоверы лежа на горизонтальной скамье (ЗПС)	3*12	3*12	4*10	4*10
3. Отжимания на брусьях	2*20	2*20	3*15	3*15
4. Вертикальная тяга к груди с резиной (ЗПС)	4*15	4*12	4*15	4*12
5. Подъем гантелей на бицепс во фронтальной плоскости сидя	3*12	3*10	3*12	3*10
6. Паучьи сгибания с EZ-грифом стоя	2*12	2*10	2*12	2*10
Тренировка 3				
1. Рывковая тяга в раме	5*6	5*5	5*4	6*3
2. Гиперэкстензии одной ногой	2*max	2*max	2*max	2*max
3. Жим гантелей сидя в 1/2 амплитуды	3*15	3*12	4*10	5*8
4. Отведения с гантелями лежа на наклонной скамье (ЗПС)	3*12	3*12	3*10	4*8
5. Т-штанга	4*15	4*15	4*12	4*12
6. Фронтальная тяга одной рукой с паузой на растяжении (2 сек.)	3*12	3*12	3*10	3*10
Тренировка 4				
1. Сгибания голени в тренажере одной ногой (ЗПС)	2*20	3*15	2*20	3*15
2. Наклоны с амортизатором стоя	2*max	2*max	2*max	2*max
3. Отведения с гантелями стоя поочередно	3*20	3*20	3*15	3*15
4. Лицевая тяга с TRX	3*max	3*max	3*max	3*max
5. Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом	3*max	3*max	3*max	3*max
6. Треугольный жим с гантелями	3*12	3*10	3*12	3*10
7. Разгибания на блоке одной рукой обратным хватом	2*12	2*10	2*12	2*10

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

Полуприсед со штангой на груди

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на передние дельты, удерживая ее перекрестным хватом. Ноги поставь на ширину плеч или чуть уже и подними грудь **(А)**. Плавно опустись вниз на половину амплитуды, чуть разведя колени в стороны **(Б)**. Так же плавно вернись в исходное положение. В верхней точке не выпрямляй ноги в коленях, удерживая напряжение в квадрицепсах. Повтори.

Присед со штангой "сумо" с паузой в нижней точке (2 сек.)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ПРИВОДЯЩИЕ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положив гриф на верхнюю часть трапеций, поставь ступни значительно шире плеч, разверни мыски наружу, сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Разводя колени в стороны, опустись в максимально возможный для тебя по глубине присед **(Б)**. Застынь в этой позиции на 2 секунды, после чего мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

Жим лежа в тренажере Смита в 1/2 амплитуды

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Поставь горизонтальную лавку в тренажер Смита и ложись на нее так, чтобы проекция грифа приходилась на низ груди. Возьмись за гриф хватом шире плеч, подай грудь вперед, сведи лопатки и сними штангу со страховочных упоров **(А)**. Плавно опусти штангу по направлению к груди на половину амплитуды **(Б)**. Так же плавно выжми ее в исходное положение, не выпрямляя рук в локтях до конца, и сразу же повтори.

Жим гантелей на наклонной скамье с паузой в нижней точке (2 сек.)

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на наклонную лавку, подняв гантели над собой. Грифы гантелей держи в одну линию, руки едва заметно согни в локтях **(А)**. Опусти гантели по сторонам от груди, стараясь достичь максимальной для себя амплитуды **(Б)**. Задержись в этом положении на 2 секунды, после чего вернись в исходное положение, выжав гантели на прямые руки. Продолжай до окончания подхода.

Подтягивания на двух полотенцах

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Перекинь два свернутых в трубочку полотенца через перекладину. Возьмись за края полотенец и повисни на них. Чуть прогнись в грудном отделе, взгляд направь на перекладину **(А)**. Подтянись как можно выше, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Подконтрольно вернись на прямые руки и повтори.

Важно: если это упражнение слишком тяжело для тебя, делай обычные подтягивания обратным хватом.

Вертикальная тяга одной рукой с паузой в верхней точке (2 сек.)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь в тренажер, заведя колени под упор. Возьми рукоять в правую руку и вытяни ее вверх как можно сильнее **(А)**. Из этого положения, начав с движения лопатки и плеча, подтяни рукоять к груди **(Б)**. Вернись в исходное положение и застынь в этом положении на 2 секунды, растягивая широчайшие. Продолжи подход. Сделав все повторы одной рукой, отдохни около минуты, после чего смени руку и продолжи.

Разгибания голени в тренажере одной ногой с паузой в верхней точке (2 сек.)

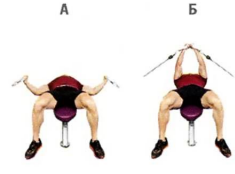
Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Удобно устройся в тренажере, взявшись за рукояти. Ноги держи согнутыми под прямым углом между голенями и бедрами **(А)**. Выпрями правую ногу до конца и задержись в этом положении на две секунды, дополнительно сокращая квадрицепс **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной ногой, отдохни ровно минуту, после чего смени ногу и продолжи.

Кроссоверы лежа на горизонтальной скамье (ЗПС)

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Ляг на лавку, установленную посередине кроссовера. Возьмись за рукояти, подай грудь вперед и чуть согни руки, направив локти вниз **(А)**. По широкой дуге, сохраняя угол в локтях, сведи руки над собой **(Б)**. В крайней точке задержись на секунду, дополнительно, стараясь сократить грудные мышцы. Теперь плавно вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания на брусьях

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань на брусья, поставив ладони на ширину плеч или немного шире. Скрести лодыжки, отведи таз назад и наклони корпус вперед **(А)**. Плавно опустись вниз до параллели плеч с полом **(Б)**. Выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.

Вертикальная тяга к груди с резиной (ЗПС)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ

Прикрепи амортизатор к рукояти тренажера и закрепи его выше за тренажер. Сядь, возьмись за рукоять широким хватом, подними грудь и выпрями руки **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, потяни рукоять к груди **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.

Подъем гантелей на бицепс во фронтальной плоскости сидя

Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на край лавки, возьми в руки гантели и, выпрямив руки, разверни ладони в стороны от себя **(А)**. Не меняя положения плеч и не разворачивая предплечий вперед, согни руки в локтях **(Б)**. Выдержи едва заметную паузу, после чего подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Паучьи сгибания с EZ-грифом стоя

Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КОР

Встань прямо, поставив ступни на ширину плеч. Возьми EZ-штангу узким хватом снизу и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы плечи стали перпендикулярны полу **(А)**. Не меняя положения тела, согни руки в локтях и подними штангу к подбородку **(Б)**. Напрягая бицепсы, выдержи едва заметную паузу, после чего подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Гиперэкстензии одной ногой

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Устройся в тренажере так, чтобы опорная подушка находилась на уровне верхней трети бедра рабочей ноги. Чуть согни ее в колене, свободную ногу убери из-под упора. С прямой спиной опустись вниз, держа руки перед грудью **(А)**. Напрягая мышцы задней поверхности бедра и ягодицы, подними корпус вверх. Старайся при этом не прогибаться дополнительно в пояснице **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени ногу.

Упражнения выполняет **Роман Переверзев, тренер фитнес-клуба Hard Candy Fitness**

Фронтальная тяга одной рукой с паузой на растяжении (2 сек.)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, КОР

Сядь на тренажер, поставив ноги на упоры. Возьми рукоять левой рукой, правую поставь на колено правой ноги. Выпрями спину и вытяни рабочую руку в сторону блока **(А)**. Сводя лопатки, подтяни рукоять к поясу **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение, вытянув руку в сторону блока, и задержись в этом положении на две секунды. Повтори. Сделав все повторы, отдохни минуту, после чего смени руку и продолжи.

Рывковая тяга в раме

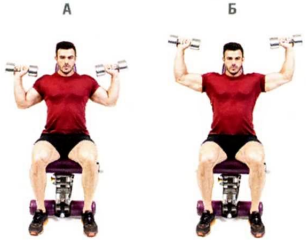
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Установи штангу на упоры в силовой раме так, чтобы в исходном положении гриф находился чуть выше уровня твоих коленей. Подойди к штанге вплотную, чуть согни ноги и с прямой спиной наклонись, взявшись за гриф очень широким хватом сверху **(А)**. Напрягая ягодицы и стараясь сохранить нейтральное положение поясничного отдела позвоночника, выпрямись **(Б)**. Аккуратно верни штангу на место и повтори.

Жим гантелей сидя в 1/2 амплитуды

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой. Возьми гантели и подними их к плечам, развернув ладони вперед **(А)**. Плавно и без ускорений подними гантели вверх до середины амплитуды **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Отведения с гантелями лежа на наклонной скамье (ЗПС)

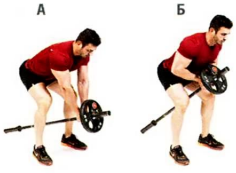
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Установи скамью под углом 45 градусов. Возьми гантели и сядь на скамью, откинувшись на спинку. Чуть согнутые в локтях руки опусти вниз так, чтобы они максимально приблизились друг к другу за спинкой скамьи **(А)**. Через стороны подними гантели до горизонтали **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

Т-штанга

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ

Нагрузи один конец дисками, а другой упри в стену или прочно стоящий тренажер. Встань так, чтобы гриф оказался у тебя между ног, возьмись двумя руками за верхнюю часть грифа, с прямой спиной наклонись и вытяни руки так, чтобы ладони оказались чуть ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, потяни рукоять к себе **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Сгибания голени в тренажере одной ногой

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ

Устройся в тренажере так, чтобы в исходном положении рабочая нога была немного согнута в колене. Свободную ногу расположи так, чтобы она не мешала движению тренажера **(А)**. Согни рабочую ногу как можно сильнее, напрягая мышцы задней поверхности бедра **(Б)**. Плавно разогни ногу и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав все повторы, отдохни минуту и смени ногу.

Наклоны с амортизатором стоя

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

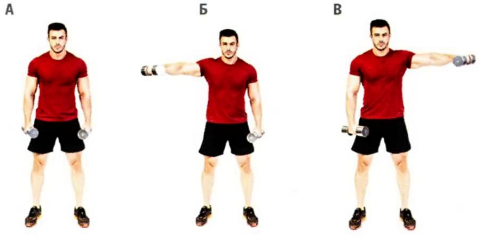
Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Наступи на амортизатор, перекинув получившуюся петлю через плечи. Чуть согни ноги в коленях и выпрями спину **(А)**. Отводя таз назад, наклонись практически до параллели корпуса с полом, сохраняя прогиб в пояснице **(Б)**. Подай таз вперед и выпрямись, вернувшись в исходное положение. Повтори.

Важно: регулируй натяжение амортизатора так, чтобы у тебя получалось не более 20–25 повторов.

Отведения с гантелями стоя поочередно

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, взяв в руки гантели, руки немного согни в локтях **(А)**. Подними правую руку в сторону до уровня плеча **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение, после чего подними в сторону левую руку **(В)**. Вернись в исходное положение – ты сделал 1 повтор. Продолжай до окончания подхода.



Треугольный жим с гантелями

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Ляг на лавку, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув ладони друг на друга **(А)**. Опусти гантели к груди, как в начальной фазе жима лежа узким хватом **(Б)**. Теперь, зафиксировав полученный угол между предплечьями и плечами, опусти гантели назад, перемещая их по сторонам от головы, как при выполнении упражнения "пулловер" **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение и повтори.

Лицевая тяга с TRX

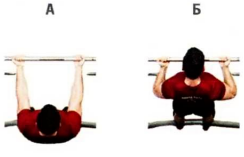
Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Возьмись за рукояти TRX, выведи ноги вперед и повисни на прямых руках. Ноги держи в одну линию с корпусом, ладони разверни друг на друга **(А)**. Потяни рукояти на себя, одновременно разворачивая предплечья наружу. В конечной точке предплечья должны быть расположены под прямым углом к плечам **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Повисни на низкой перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч (удобнее всего это сделать в тренажере Смита, опустив гриф на уровень низа груди). Выпрями руки, разведи лопатки и выведи ноги в одну линию с корпусом **(А)**. Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.



Разгибания на блоке одной рукой обратным хватом

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Возьмись за рукоять верхнего блока обратным хватом. Чуть наклонись вперед и расположи плечо рабочей руки под прямым углом к полу **(А)**. Не меняя исходного положения, выпрями руку в локте **(Б)**. Зафиксируй это положение на секунду, после чего плавно вернись в исходное и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

ВСЕ — В ТВОИХ РУКАХ

Здравствуйте! Моя давняя любовь к отжиманиям привела меня к своеобразному тупику. Я могу с легкостью отжиматься много минут напролет, но прежнего удовольствия от таких тренировок уже нет. Советовать заменить отжимания на жим лежа, пожалуйста, не надо, лучше помогите разнообразить мои тренировки! Заранее благодарю!

Нет ничего проще. Для начала протестируй себя и пойми, насколько ты на самом деле хорошо умеешь отжиматься:

Если твой таз вдруг провис вниз, считай этот повтор последним и завершай подход.
СОЕДИНИ
Удержание ступней вместе добавит напряжения мышцам ног, что улучшит передачу усилия от ног к рукам и общую эффективность движения.
СОЖМИ
Дополнительное сокращение ягодичных мышц удерживает твое тело в выпрямленном, безопасном для поясницы положении.

1 Сколько раз отожмешься?

50 отжиманий от пола за минуту — классический тест, показывающий в какой ты форме. Вот только большинство тех, кто считает себя способным на это, не могут сделать и пяти отжиманий в корректной технике. Хочешь быть честным с самим собой и узнать, насколько ты действительно крут? Тогда попробуй делать отжимания с остановкой. В нижней точке не просто касайся пола грудью, а полностью ложись и отрывай ладони от пола. Такой прием лишит движение преимуществ стретч-рефлекса — рефлекторного сокращения работающих мышц в ответ на их быстрое растяжение. В итоге делать отжимания станет значительно сложнее, да и амплитуда увеличится.

ПРОЙДИ ТЕСТ

Встань в упор лежа, поставив ступни вместе, руки выпрями, кисти на полу под плечевыми суставами и чуть шире плеч — как показано на фото. Согни руки и опустись вниз. Оторви ладони от пола, после чего верни ладони на место и отожмись, вернувшись в исходное положение. Сделай столько отжиманий, сколько успеешь за 60 секунд. Средний результат колеблется в районе 20 повторов, великолепный — в районе 30.

СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ

Добавляй отжимания с остановкой в свои тренировки (не менее трех раз в неделю). На каждой тренировке — по пять сетов, количество повторов определяй по таблице. Позанимайся так месяц, после чего повтори тест. Продолжай совершенствовать отжимания, пока не достигнешь правильной цели — 30 идеальных отжиманий.

НЕДЕЛЯ 1	40% ОТ СВОЕГО РЕКОРДА ЗА МИНУТУ
НЕДЕЛЯ 2	40% ОТ СВОЕГО РЕКОРДА ЗА МИНУТУ
НЕДЕЛЯ 3	50% ОТ СВОЕГО РЕКОРДА ЗА МИНУТУ
НЕДЕЛЯ 4	60% ОТ СВОЕГО РЕКОРДА ЗА МИНУТУ

ПИРАМИДА ОТЖИМАНИЙ

1. На одной ноге. Делай обычные отжимания, но опирайся только на одну ногу, вторую держи на весу.

2. "Ныряльщик". Начни в упоре лежа с поднятым тазом. Сгибай руки и представляй, что пролезаешь в щель под низкими воротами, опуская таз и выгибая спину. Затем повтори движение в обратном порядке.

3. Колено к груди. В верхней точке отжиманий подтягивай колено к груди. Чередуй ноги каждый повтор.

4. Отжимания с хлопком. Отталкивайся от пола так сильно, чтобы вверху успеть хлопнуть в ладоши.

ФОТО: BETH BISCHOFF; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: DUSTIN WALLACE

ВЫПРЯМИ

Полностью выпрямленные в локтях руки снимают избыточное напряжение с плечевых суставов.

ПОВЕРНИ

Не меняя положения кистей, старайся развернуть их наружу. Это создаст напряжение в супинаторах плеча и прибавит стабильности плечевым суставам. Дополнительная стабильность суставов означает больший результат и меньшие риски получить травму.

ВТЯНИ

Напряжение мышц живота прибавляет стабильности всей позиции и облегчает выполнение упражнения.

2

Преврати отжимания в полноценную тренировку

Если ты смотришь на отжимания как на просто "еще одно упражнение", ты не до конца осознаешь его истинный потенциал. Комбинируя различные варианты отжиманий, ты сможешь составить для себя прекрасную тренировку, которую можно будет выполнять где угодно.

ИНСТРУКЦИЯ

Начни с нижней левой части пирамиды. Двигайся сначала вверх, а затем вниз по пирамиде. В каждом варианте отжиманий выполняй то количество повторений, которое указано в черных кружках. Отдых между вариантами отжиманий определяй сам — в зависимости от твоего уровня физической подготовки.

- **Новичок.** Отдыхай между каждым вариантом отжиманий.
- **Опытный.** Отдыхай только в верху пирамиды, между подходами упражнения "колено к локтю".
- **Крутой.** Отдыхай в конце пирамиды, пройдя ее полностью. А после повтори все еще раз.

А НА ОДНОЙ РУКЕ СЛАБО?

Обвиняй Рокки Бальбоа в том, что он сделал популярным это сложнейшее упражнение, отделив тем самым слабаков от чемпионов. Отжимания на одной руке — прекрасный тест, показывающий, насколько равны по силе твои руки и как силен твой кор.

- **Освой.** Дважды в неделю выполняй 3 упражнения на одной руке (см. подборку ниже) в формате круговой тренировки. Выполняй все упражнения подряд, отдыхая между каждым вариантом по 60 секунд. Всего нужно будет сделать 3 таких круга. Каждую неделю старайся чуть ниже опускать опору, с помощью которой ты делаешь облегченные отжимания на одной руке. В итоге ты должен полностью опуститься на пол и сделать 5 красивых повторов на каждой руке.

ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

5. Колено к локтю. В нижней точке отжиманий поочередно подтягивай колено к локтю одноименной руки, не касаясь при этом пола ступней движущейся ноги.

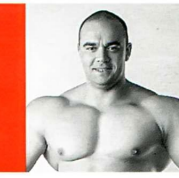
1. Облегченные отжимания. Поставь ступни на ширину плеч, а одну руку на ящик или поднятый гриф тренажера Смита. Сделай 1–5 повторов, после чего смени руку и повтори.

2. "Парашютист". В исходном положении подними вверх левую ногу. Левую ладонь, пальцы правой руки и колено правой ноги поставь на пол. Сделай 5 отжиманий, после чего поменяй руку и ногу.

3. "Лучник". В упоре лежа поставь одну руку на шаг дальше от тела, чем другую. Сделай 10 повторов, после чего поменяй руки местами и сделай еще 10 повторов.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Поможет ли бассейн набрать массу, если помимо этого занимаешься в тренажерном зале?

ЮРА

Как средство восстановления бассейн несомненно хорош! Повторю азбучную истину: тренировки в зале, как бы филигранно они ни были выстроены, в наименьшей степени способствуют достижению того или иного результата. Львиную долю всего тренировочного процесса составляет восстановление. Главное тут — сон, адекватное питание и любые легальные средства, ускоряющие восстановление. К последним традиционно, уже лет семьдесят как, относят массаж, аутотренинг, баню и другие водные процедуры. Так что да, несомненно, бассейн поможет тебе набрать массу, если, конечно, ты, перебрав с интенсивностью и объемом нагрузок, не превратишь эту прекрасную восстановительную процедуру в еще один вид тренировки.

Когда растягиваюсь, замечаю, что левая сторона растягивается лучше, чем правая. Из-за чего такое может быть и как тренировать "отставшую" сторону?

СЕМЕН К.

Все просто. Гибкость тех или иных суставов зависит от того, как часто ты ими пользуешься. Не в смысле, как часто растягиваешь, а в принципе: насколько интенсивно ты их задействуешь в повседневной жизни. У большинства людей с еще слабым уровнем физической подготовки (начинающие здесь — лучший пример) одна нога или рука сильнее другой, то же самое и с гибкостью. У правшей, как правило, правая рука более гибкая и сильная, чем левая. Так что это абсолютно нормально, а исправится данный дисбаланс лишь с годами тренировок.

Я очень худой (60 кг, 181 см рост), занимаюсь карате 8 лет, хотел бы увеличить мышечную массу на 8 кг за полгода. При этом я каждое утро плаваю в бассейне и делаю легкую пробежку. Я понимаю, что совмещать аэробные и анаэробные тренировки — это сделать себе хуже. Но ведь есть какой-то выход? Основная моя цель — набрать, скажем так, боевой вес.

ИВАН

Давай разберем весь вопрос по частям.

ПЕРВОЕ: набрать за полгода 8 кг боевой массы — это более чем амбициозная цель, даже при условии такого дефицита веса. Я бы рекомендовал чуть умерить пыл и попытаться прибавить ровно столько же, но за целый год.

ВТОРОЕ: как тренер по физической подготовке, работающий с единоборцами не первый год, замечу, что, отказавшись хотя бы на этот год от пробежек и бассейна, ты никак не навредишь своей физической форме бойца, а возможно, даже заметишь, что стал быстрее. Прими это за рекомендацию.

И, НАКОНЕЦ, ТРЕТЬЕ: только планомерная программа тренировок с отягощениями, целью которой будет увеличение силовых показателей, может помочь тебе в достижении означенной цели. Чтобы было понятно, в какую именно сторону тебе двигаться, обрати внимание вот на эти "нормативы", они примерно рассчитаны именно под твои росто-весовые показатели:

- приседания со штангой — 100–120 кг на 10 повторов;
- жим штанги лежа — 80–100 кг на 15 повторов;
- подтягивания обратным хватом с отягощением — 40 кг на 6–8 повторов;
- становая тяга — 120–140 кг на 5–8 повторов;
- подъем штанги на грудь с виса в стойку или полуприсед — 70–80 кг на 3–5 повторов.

Сделаешь — вся масса твоя! Наряду с сильным ударом, скоростью и выносливостью на татами.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Ski & Snow Camp*
Men'sHealth & Women'sHealth

Любишь активный отдых в горах?
Добро пожаловать в наш горнолыжный
и сноубордический лагерь Ski & Snow Camp 2016

Тебя ждут:
- головокружительное катание по трассам курорта «Роза Хутор»,
- жаркие вечеринки на высоте 1170 метров,
- специальные предложения на обучение в горнолыжной школе Ride For Pride,
- скидки на прокат сноубордического оборудования и горных лыж,
- ежедневные apres-ski с интересными конкурсами и призами.

Не упусти свой шанс влиться в нашу веселую компанию!
Количество мест ограничено.
Скидки при раннем бронировании.
Подробности и регистрация на **www.mhealth.ru/camp**

* Горнолыжный и сноубордический лагерь

Реклама 18+

Epson EH-TW6600

Новый 3D Full HD проектор от Epson благодаря сдвигу объектива можно разместить хоть под потолком, хоть на полу, хоть в углу, хоть на камине.

На Петре:
Брюки **Lee Cooper**
Жилет **Tom Tailor**
Джемпер **Docker's**
Дубленка **St. James**
Сапоги **Hilfiger Denim**

В мешках:
Кардиган **Timberland**
Джинсы **Colin's**

Благодарим компанию Pixelpro.ru
за изготовление декораций

ПОДАРКИ 2016

ВСЁ ПОД ЕЛИ

Ну что — праздник на носу, пришла пора выбирать подарки всем своим родителям, друзьям, коллегам, девушкам, женам, детям и домашним животным. Мы уверены, с этим ты справишься. Но вот кто подумает о тебе, читатель? Слава Деду Морозу, на свете есть мы, которые еще в октябре пробежались по магазинам и нашли лучшие подарки для мужчин. Этот журнал лег на полки магазинов 17 ноября, а значит (если ты был достаточно расторопен, чтобы купить его одним из первых), у тебя в запасе почти полтора месяца, чтобы изучить, выбрать и намекнуть близким, что именно ты хочешь найти под елкой. Действуй!

LG HW306LGEO

Мойка воздуха со встроенным ионизатором позволит тебе наконец вздохнуть полной грудью с максимальной пользой для здоровья.

сумка
Tommy Hilfiger
беспроводная аудиосистема
Sony SRS-X33
часы
Raymond Weil
Freelancer
шарф
Topman
шарф
Daniel Hechter
смартфон
LG G4s H736
аромат
Carolina Herrera
CH Men Prive
галстук
Strellson
ремень Tom Tailor
перчатки
Strellson
часы
Perrelet
Turbine XL Vegas
Roulette
аромат
Baldessarini
Ultimate
портативный
накопитель
Sandisk Extreme
500 Portable SSD
аромат
Eisenberg
Love Affair
часы
Emporio
Armani
Sigma
шапка
Gant
компьютерная мышь Logitech
Wireless Mouse M238
ремень Strellson
ремень Docker's

ПОДАРКИ 2016

Electrolux Sports ESB 2500

Спортивный блендер, в комплекте с которым ты получишь две бутылки с кружками, а значит, и возможность брать смузи с собой в зал.

Polaris PGP 0103

Этот гриль-пресс мощностью 2000 Вт может также работать в режиме настольной плитки или мини-печи.

Kärcher MyKärcher

Проект MyKärcher дает возможность создавать мойку высокого давления "под себя", выбрав необходимую конфигурацию и даже текст на корпусе мойки, например "Men's Health твой до дыр".

рюкзак **Lee**

Philips FC6400

Вертикальные пылесосы Philips PowerPro Aqua делают сухую и влажную уборку. Особое внимание — турбо-щетке с электроприводом, которая легко собирает шерсть, пыль и грязь.

Electrolux Ergorapido Swarovski

Беспроводной пылесос Ergorapido Swarovski, украшенный кристаллами Swarovski, заставит любую женщину искренне полюбить домашнюю уборку.

Фитбол **Energetics**

На Петре:
Брюки **Timberland**
Рубашка **Gant**
Пиджак **Joop!**
Ботинки **Tommy Hilfiger**
Рюкзак **Levi's**

свитер
Marc O'Polo

ремень **Mascotte**

часы
Omega
Speedmaster
Moonwatch

наушники
Sony
h.ear on

рубашка
Cacharel

смартфон
Apple iPhone 6s

бритва
Braun
Series 7 Wet & Dry

часы **U-boat**
Classico Tungsteno Cas

аромат
Trussardi
Blue Land

аромат
Jo Malone
Incense & Cedrat

кошелек
Mascotte

сумка
Ecco

часы
Breitling
Superocean
Chronograph II

Prestigio Multipad Visconte Quad 3GK

Меньше чем за $100 ты получаешь 8-дюймовый 3G-планшет на Windows 8.1 с четырехъядерным Intel Atom (1,83 гГц), 1 ГБ оперативной памяти и 16 ГБ — встроенной.

шапка
Strellson
шарф
O'stin
ремень Tom Tailor
часы
Technomarine
UF6
перчатки
Gant
часы
Seiko Prospex
аромат
Atkinsons
The Excelsior
Bouquet
гантели Energetics
беспроводная
аудиоколонка
UE Boom 2
смартфон
Microsoft
Lumia 950
шарф
Daniel Hechter
часы
Alpina
Startimer
Manufacture
аромат
YSL
La Nuit De L'Homme
Le Parfum
накопитель
SanDisk
Connect Wireless Stick

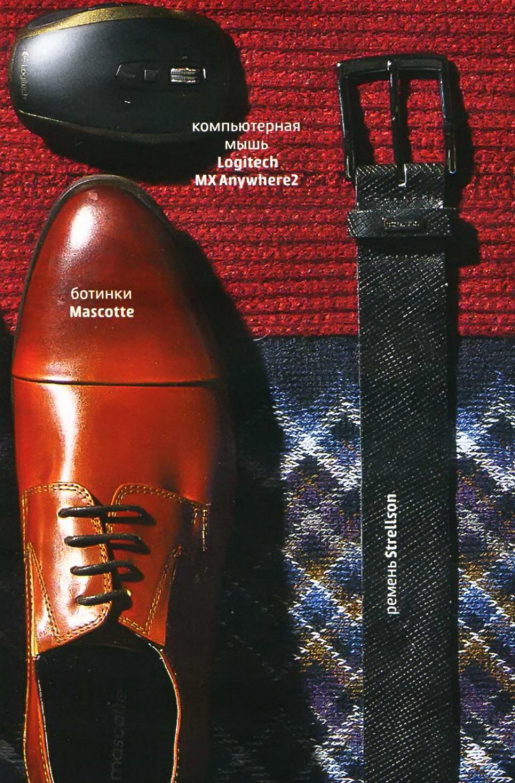
ПОДАРКИ 2016

аромат Giorgio Armani Armani Code Special Blend

перчатки Strellson

часы Corum Admiral's Cup AC-One 45 Tides

часы Frédérique Constant Healey GMT



электрическая зубная щетка Philips Sonicare FlexCare Platinum

Acer Predator 17

Идеальная машина убийства виртуальных монстров: графика NVIDIA GeForce, скоростное подключение Killer DoubleShot Pro, суммирующее проводной и беспроводной доступ в сеть, стереодинамики и сабвуфер, а также усиленное охлаждение.

кошелек Mascotte

компьютерная мышь Logitech MX Anywhere2

накопитель WD MyPassport Ultra

аромат Loewe Solo Loewe Cedro

ботинки Mascotte

ремень Strellson

шарф Uniqlo

шапка Hilfiger Denim

массажер Energetics

Polaris PWK 1742CWr Paris

Дизайнерский чайник из ограниченной серии. Также в нее вошли чайники с рисунками на тему Нью-Йорка, Лондона, Венеции, Рима, Москвы и не только.

Gorenje MO 23 ST by Starck

Микроволновая печь с грилем из новой дизайн-линии кухонной техники Gorenje, созданной прославленным Филиппом Старком. Тот случай, когда самые современные технологии встречаются с самым актуальным дизайном.

На Петре:
Свитер **Springfield**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Ботинки **Fabi**
Носки **Calzedonia**

Sony BRAVIA с Android TV

4K-телевизор на платформе Android с новым процессором обработки изображения X1 обеспечивает потрясающую картинку и звук высокого разрешения (High Resolution Audio).

Pioneer TS-WX305T

Такой сабвуфер с огромной мощностью в 1300 Вт превратит любую машину в рай аудиофила. Никаких искажений, только бескомпромиссное качество звука.

Acer Switch 10 E
Механизм крепления AcerSnap Hinge2 мгновенно и легко превращает этот Acer Switch 10 E аж в четыре устройства сразу, включая ноутбук и планшет.
часы
Panerai
Luminor
Marina 8 Days
Titanio
рубашка
U.S. Polo
часы
Baume & Mercier
Capeland Cobra
аромат
Gucci
Guilty
бабочка
Daniel Hechter
"умные" часы
Apple Watch
аромат
Hermès
Terre
D`Hermès
смартфон
Sony Xperia Z5
галстук
Joop!
свитер
Tommy Hilfiger
кошелек
Cacharel
перчатки
Mascotte
часы
Montblanc
Time Walker
Urban Speed
Chronograph
ботинки
Doucal's

LG VR6270LVMB

Этот робот-пылесос умеет идеально вычищать не только открытые пространства, но и углы, не сбиваясь при этом с пути истинного (спасибо новой системе камер Dual Eye 2.0).

ПОДАРКИ 2016

LG OM7550K
Мини-система X-Boom Cube с караоке мощностью в 1000 Вт идет в комплекте с диском на 200 песен и микрофоном. Познакомься, наконец, со всеми соседями лично.

Кардиганы
Henry Cotton's
Lee Cooper
Timberland
Tom Tailor
Uniqlo

На Петре:
Брюки **Springfield**
Футболка **Topman**
Тапочки **Tommy Hilfiger**

Фото: **Алексей Трясков, Александр Зеленцов**
Стиль: **Владислав Рябинин, Анастасия Громова**
Модель: **Петр Романов @WF Models**

носки
Happy Socks

рюкзак
Quiksilver

рюкзак
Marc Jacobs

кошелек
U.S. Polo
свитер
Gant
аромат
Dolce & Gabbana
The One
Eau de Parfum
DOLCE GABBANA
the one
галстук
Daniel Hechter
часы Bovet
Recital 12 Monsieur Dimier
часы IWC
Portugieser Perpetual Calendar
браслет
Baraka
смартфон
Huawei
Honor 7
перчатки
Daniel Hechter
ботинки
Dirk
Bikkembergs
ремень Strellson
наушники
Sennheiser
Momentum 2 OE
гиротренажер
Energetics
рубашка
Hilfiger Denim
HILFIGER DENIM

аромат
BOSS
Hugo Boss
Bottled
кошелек
Mascotte
часы
Swatch
Touch
Zero One
перчатки
Topman
шарф
Gemma.H Uomo
шапка
Strellson
компьютерная
мышь
Logitech Wireless
Mouse M238
ремень Daniel Hechter
перчатки
Timberland
аромат
Lacoste
Eau De Lacoste
L.12.12 Blanc
часы
BVLGARI
Bulgari
Solotempo
плеер
Walkman
A27HN
часы
Briston
Clubmaster
Sport
клавиатура
Logitech
G910 Orion Spark
галстук
Gant
эспандер
Energetics
шарф
Tommy Hilfiger

кроссовки
Barracuda
ремень Gant
шарф
Uniqlo
шапка
Gant
часы
Edox
Hydro-Sub
50th Anniversary
Limited Edition
аромат
Calvin Klein
Euphoria
Essence
Canon
Mark II
камера
Canon
7D Mark II
видеорегистратор
Mio MiRaD 1350
часы
Calvin Klein
Highline
аромат
Calvin Klein
Eternity Now
ремень U.S. Polo
шарф
New Yorker
часы
Oris
Calobra Day Date
Limited Edition II
Philips Sonicare AirFloss Ultra
варежки
Quiksilver
сумка
Tom Tailor

ОЧЕНЬ АТМОСФЕРНО

Если ты, как и Антон Иванов, скучаешь по тем временам, когда деревья были большими, а моторы — объемистыми, Lexus RC F — для тебя: никаких турбин и компрессоров, а только честные 477 "лошадей", снятых с 5-литрового атмосферного V8.

Сегодня на дороге не так часто можно услышать утробное рычание по-настоящему большого мотора, поэтому в хоре проносящихся мимо автомобилей голос Lexus RC F выделяется сразу. Закрой глаза и насладись им. Это не фальцет турбированного двигателя, а настоящий рык зверя, причем зверя крупного (длина — 4705 мм, ширина — 1845 мм, высота — 1390 мм).

С открытыми глазами эту машину спутать с какой-то другой тоже сложно. С любого угла RC F узнается сразу, особенно если речь о протестированной нами версии Carbon, у которой капот, крыша и задний спойлер выполнены из неокрашенного углепластика.

Спойлер этот, кстати, активный — он меняет свой угол атаки в зависимости от скорости и добавляет автомобилю прижимной силы, по мере того как тот летит к своим максимальным 270 км/ч. Делает RC F это быстро и уже через 4,5 секунды размечивает первую сотню, но за рулем эту динамику ощущаешь не так остро. Возможно, дело в немалом весе (1860 кг), но разгон происходит скорее комфортно, чем сногсшибательно.

Кроме упомянутого спойлера улучшать поведение машины на трассе призваны и другие системы. Самая интересная из них — активный дифференциал, настройки которого можно менять даже вручную с помощью кнопки TVD (на выбор режимы: "стандарт", "слалом" и "трек"). Конечно, для большинства водителей эта опция останется лишней, но то меньшинство, которое вывозит свои машины на гоночные треки, наверняка оценит возможность заставить в повороте внешнее колесо вращаться быстрее внутреннего и тем самым быстрее ввернуть автомобиль в крутой вираж.

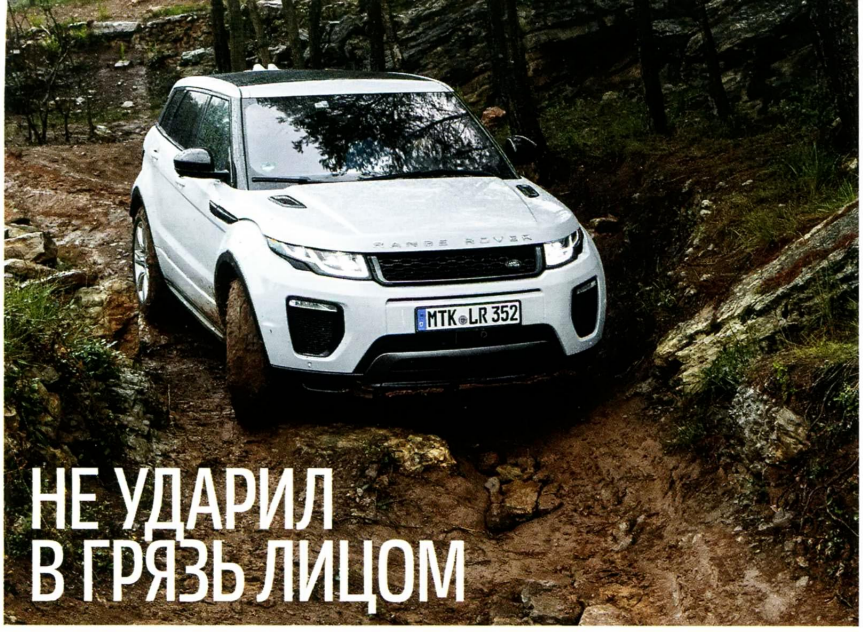
В РУЧНОМ РЕЖИМЕ 8-СТУПЕНЧАТЫЙ "АВТОМАТ" ЧЕСТНО ДЕРЖИТ ВЫБРАННУЮ ПЕРЕДАЧУ

Эти и другие тонкие настройки позволят с интересом потратить несколько часов (а то и дней) на выбор оптимального для себя сочетания. Лучше понять машину позволяет и то, что в ручном режиме 8-ступенчатый "автомат" честно держит выбранную передачу и даже на максимальных оборотах не спешит переключаться выше. Это важно, потому что вожделенные 530 Нм крутящего момента доступны в коридоре 4800–5600 об/мин, и, если ты хочешь ехать на пределе, надо научиться эти обороты чувствовать и ловить. В общем, с этой машиной на треке будет не скучно ни в учении, ни в бою.

Удивительно, но, несмотря на весь этот гоночный арсенал, RC F — это Lexus на все сто, и если сегодня ты никуда не спешишь и хочешь просто расслабиться

в его кожаных (в нашем случае — красных) креслах, он тебя поймет и даже легко заглушит рык мотора потрясающим звуком аудиосистемы Mark Levinson.

Компанию в салоне RC F тебе смогут составить трое друзей, причем любой комплекции — сидящим сзади тесно не будет (разве что садиться и вылезать неудобно). Есть место и для багажа, и хотя значительную часть багажника "съела" полноразмерная запаска, все же 366 литров под чемоданы и сумки осталось. Цена этого счастья — от 4 906 000 руб.



НЕ УДАРИЛ В ГРЯЗЬ ЛИЦОМ

Дмитрий Сироткин загнал новый Range Rover Evoque в непролазные дебри, но так и не смог заставить кроссовер просить пощады.

Вообще-то я довольно стеснительный человек. Я забываю слова на публичных выступлениях, конфужусь раздеваться в бане и быстрее всех напиваюсь в караоке. И когда в конце барселонской презентации Evoque 2016 модельного года выступавший инженер предложил, глядя на меня, задавать вопросы, я от смущения довольно грубо заорал: "What about the price, man?" Британцы переглянулись, в толпе журналистов пробежал смешок, а симпатичная сотрудница российского представительства Jaguar Land Rover аккуратно сообщила, что в России цена на новый кроссовер будет начинаться с 2 448 000 рублей. После чего я выдохнул и тут же помчался проверять, что мы получим за эти, в общем-то, немаленькие деньги.

Во-первых, обновленный внешний вид. Прошедший дизайнерскую доводку кроссовер отныне стал еще большим красавцем-бабовалом, чем был. Черная решетка радиатора, такие же черные внушительные воздухозаборники (ну и что, что декоративные?) в переднем бампере, светодиодная оптика, новый задний бампер с выхлопными раструбами в спортивном стиле, прищуренные задние фонари — все смотрится предельно органично и согласовано друг с другом. Еще одно новшество — сразу две антенны на спойлере, которые отвечают не только за GPS и радиосигнал, но и за Wi-Fi, который автомобиль раздает одновременно аж восьми устройствам.

Под капотом — 2-литровый дизельный Ingenium с "конюшней" в 180 голов, сменивший повидавшего всякое 2,2-литрового предка. Первое его отличие, которое бросается в глаза (точнее, в уши) — это молчаливость агрегата. Тогда как предшественник из-под капота отзывался разнузданным матерком, этот звучит интеллигентским покашливанием в кулак. Собственно, толку от него примерно столько же: степенно фланировать на Evoque получится идеально, однако за хамоватым и эмоциональным драйвом придется отправиться к другим представителям семейства RR. Употребляет агрегат немного — всего 5,1 литр на сотню, но и разгоняется до этой самой сотни целых 9 секунд.

УПОТРЕБЛЯЕТ АГРЕГАТ НЕМНОГО — ВСЕГО 5,1 ЛИТР НА СОТНЮ, НО И РАЗГОНЯЕТСЯ ДО ЭТОЙ САМОЙ СОТНИ ЦЕЛЫХ 9 СЕКУНД

Еще одно новшество — мультимедиа InControl Touch, до этого встречавшаяся лишь на Jaguar и "старших" Range Rover. Эта система, как мультяшные "двое из ларца", призвана делать за тебя все, но на первых порах совладать с ней столь же непросто, как и с теми гиперисполнительными братьями. Экран великолепен, скорость работы отменная, но вот интерфейс потребует долгого привыкания.

Испытаниям, которым мы подвергли полноприводный Evoque на внедорожном полигоне под Барселоной, а точнее, блистательным результатам, которые показал этот вроде бы дамский кроссовер, позавидовал бы иной "серьезный" внедорожник: грязевая ванна полуметровой глубины не вызывает у автомобиля даже намека на испуг, а геометрическая проходимость, благодаря коротким свесам и клиренсу в 21 см, не даст ему осрамиться на пугающе крутых подъемах и спусках. Можно даже совсем обнаглеть и включить внедорожный круиз-контроль ATPC (All-Terrain Progress Control), который позволит снять ноги с педалей, в то время как машина будет самостоятельно преодолевать препятствия на фиксированной скорости от 1 км/ч. Ну а если ты, увлекшись, все же "сядешь" в какой-нибудь разъезженной армейскими ЗИЛами колее, вы с девушкой прекрасно скоротаете время до приезда трактора, проверяя, исправно ли работает механизм раскладывания сидений.

БЫЛО

16 ОКТЯБРЯ

РЕКОРДНЫЙ ПРЫЖОК

Дэнни Уэй, 41-летний американский скейтбордист, установил новый мировой рекорд: в горах неподалеку от Сан-Диего (Калифорния) он оттолкнулся от края огромной рампы и взлетел ввысь на 7,7 метра. Предыдущий рекорд, кстати, тоже принадлежал Уэю, его спортсмен установил 12 лет назад (7,1 метр). Чтобы посмотреть, как Дэнни летал в воздухе, набери в YouTube: danny way and the highest air ever.

БЫЛО

20 ОКТЯБРЯ

90 МАРАФОНОВ ПОДРЯД

Марк Ваз живет в английском Пенкридже, работает мойщиком окон, а в остальное время увлекается бегом. Недавно Марк установил рекорд, который вошел в Книгу рекордов Гиннесса — он пробежал подряд 90 марафонов за 90 дней. Теперь у неуемного Марка есть следующая цель: 400 дистанций по 42 километра за год, для этого ему придется бегать по несколько марафонов в день (действующий рекорд — 239 за год). За достижениями Марка ты можешь следить на его странице:

■ **facebook.com/mark.vaz.777**

19 ДЕКАБРЯ

ЭСТАФЕТА RISE AND FALL

В австрийском Майрхофене устроят мультиспортивную эстафету Rise and Fall. 60 команд, по четыре участника в каждой, будут стремиться к финишу разными способами. Сначала по маршруту пройдут ски-альпинисты, дальше отправятся парапланеристы, затем — маунтинбайкеры, а следом — сноубордисты. Победит та команда, чей сноубордист первым пересечет финишную черту. Для зрителей установят огромные экраны: на них можно будет следить за тем, что происходит в воздухе и на земле.

■ **riseandfall.at**

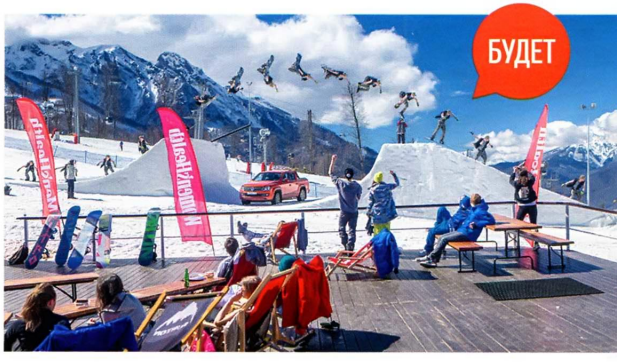
БУДЕТ

6–16 ФЕВРАЛЯ

SKI & SNOW CAMP НА КРАСНОЙ ПОЛЯНЕ

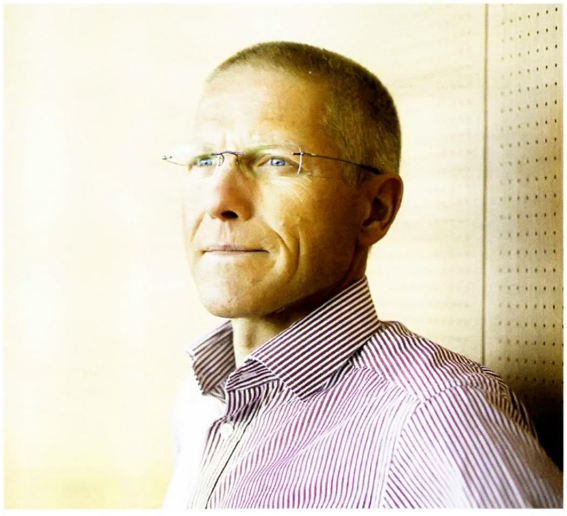
Ежегодный зимний лагерь журналов Men's Health и Women's Health — это десять насыщенных событиями дней на горнолыжном курорте "Роза Хутор". Жить будешь в отеле Riders Lodge, посматривая из окна на покрытые дымкой вершины. Кроме катания (а здесь 77 километров трасс разного уровня сложности) каждый день тебя ждут apres-ski с конкурсами и призами. Для всех участников лагеря — скидки на прокат обрудования от компаний Burton и "Спорт-марафон", а еще специальные цены на обучение в горнолыжной школе Ride for Pride.

■ **mhealth.ru**



БУДЕТ

ФОТО: MONSTER ENERGY, RISE & FALL, RED BULL MEDIA HOUSE, КИРИЛЛ УМРИХИН



КЛЮЧ ПОВЕРНИ — И ПОЛЕТЕЛИ

Вице-президент компании Breitling Жан-Поль Жирарден считает, что есть три важные вещи, которые следует знать про культовую для всех любителей авиации часовую марку.

1 ПЕРВЫЕ ХРОНОГРАФЫ С ОТДЕЛЬНОЙ КНОПКОЙ Именно Breitling в 1915 году создала первый хронограф с независимой кнопкой пуска (сегодня так делают все марки). Из 140 000 часов, которые марка выпускает в год, больше половины — именно хронографы (инструменты, способные замерять отрезки времени).

2 МЕХАНИЗМЫ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА Breitling начала разрабатывать собственные калибры более десяти лет назад (в 2004-м), чтобы контролировать качество и объемы производства и не зависеть от поставщиков. Первый механизм Breitling, Caliber B01, выпустили в 2009-м, за ним вышли калибры B02, B04 и B05. Все эти калибры — механические, с автоматическим подзаводом и запасом хода 70 часов (а это, надо сказать, отличный показатель).

3 СМАРТ-ЧАСЫ BREITLING B55 CONNECTED Новинка этого года — часы B55 Connected, которые разрабатывались Breitling больше года. "Ими занималась команда, которая создает наш интернет-сайт, — говорит Жирарден. — Так что здесь все сделано в Швейцарии, сделано Breitling. Мы не хотели связываться с большими компьютерными группами и терять независимость". У этих часов нет разъема micro USB, B55 Connected заряжаются через магнитный разъем. Есть подсветка LCD-дисплея, которая автоматически включается при наклоне B55 на 35 градусов.

БОГАТОЕ НАСЛЕДИЕ

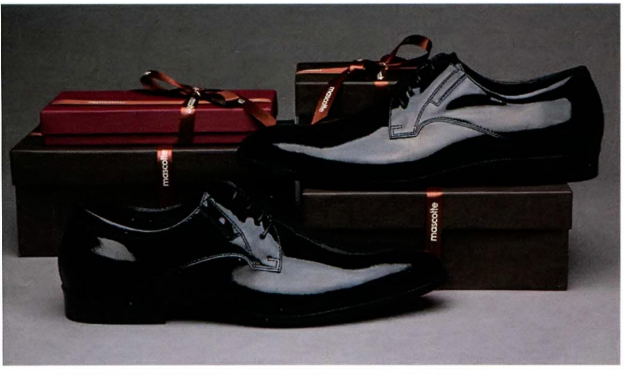
Весь 2015 год марка Skoda отмечала свой 120-летний юбилей — в 1895 году была основана фирма Laurin & Klement, которая стала прародительницей знаменитого чешского автопроизводителя. Чтобы оценить богатое наследие марки, стоит побывать в музее Skoda в Млада-Болеславе. В нем собраны все модели, выпущеные в первой половине прошлого века, вплоть до хорошо знакомых нашим соотечественникам Skoda Octavia и Felicia. Два Вацлава — Лаурин и Клемент, создатели компании, — сосредоточились на выпуске велосипедов, затем мотоциклов, а с 1905 года — и автомобилей под маркой Laurin & Klement. Жемчужина музея — Laurin & Klement A Voiturette — открытый двухместный автомобиль традиционного для того времени дизайна с деревянными колесными дисками. Сейчас автомобили Skoda в Чехии — это национальное достояние и гордость.

ПЕРЕОБУВАЙСЯ

Надеемся, ты уже переобул свой автомобиль в зимнюю резину? Не забудь и про себя: во всех магазинах "Спортмастер" появились зимние ботинки Annex Shell 6 Waterproof с глубиной протектора 55 мм. У них отличное сцепление с любой поверхностью, спасибо подошве Vibram, и верх из натуральной кожи с водоотталкивающей пропиткой, и они надежно защитят от холода благодаря особому утеплителю.

КАК НОВЫЕ

Грязь и слякоть не испортят тебе ни обувь, ни настроение, если запасешься средствами для обуви Kiwi. Они помогут поддерживать безупречный внешний вид: крем придаст зеркальный блеск и дополнительную защиту, а губка мгновенно очистит от пыли и грязи.



ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ДРЕСС-КОДА

Дизайнеры марки Mascotte в новогоднюю коллекцию включили обязательный, по их мнению, элемент делового гардероба современного мужчины: лаковые дерби глубокого черного цвета. Вообще-то, эти ботинки были придуманы на основе более строгих оксфордов и должны были стать универсальной обувью для мужчин с любым строением стопы — и широкой, и с высоким подъемом.

ТЕСТ-ДРАЙВ

В Москве с 10 по 27 сентября компания Porsche представила абсолютно новый интерактивный проект под девизом "Звук от Porsche: истории бренда". Уникальный магазин The Sound of Porsche был открыт для посетителей в "Крокус Сити Молле". Его территорию разделили на три зоны, в которых размещались звуковая лаборатория, мультимедийные станции и уголок дизайна. Посетители могли совершить виртуальную поездку на культовом автомобиле Porsche 911 в сопровождении звуков и изображений.

НА ЛИНЕЙКУ СТАНОВИСЬ

Марка Vichy обновила свою линию средств для очищения кожи лица Pureté Thermale. Два средства из девяти — абсолютные новинки, у других обновлен состав, у некоторых — просто изменена упаковка. Но всех объединяет способность мягко очищать кожу, не нарушая ее естественный баланс. В линейке есть продукты для всех типов кожи.

ЗРИ В КОРЕНЬ

Корень женьшеня стимулирует интеллектуальную и физическую активность. Именно поэтому его включили в состав полезного препарата Wellman. И, чтобы ты знал, женьшень положительно действует на работу половых желез.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Компания KIA стала партнером мероприятия "1000 дней до начала чемпионата мира по футболу – 2018". В самом центре Москвы, на Манежной площади, установлен экран с таймером, отсчитывающим время до торжественного открытия чемпионата мира по футболу, стартующего 14 июня 2018 года на стадионе "Лужники". Мероприятие состоялось 18 сентября — ровно за 1000 дней до старта. По такому случаю под стенами Кремля был проведен мини-турнир, в котором встретились юношеские сборные по футболу четырех стран: России и трех последних обладателей Кубка мира — Италии, Испании и Германии. Там же, на Красной площади, была организована и специальная фан-зона KIA для гостей мероприятия. Более 28 тысяч человек побывали в ней и приняли участие в различных конкурсах, получив памятные сувениры и сделав экспресс-фото на фоне ярких изображений на футбольную тему в фотозоне KIA. Помимо этого компания KIA Motors RUS разыграла в конкурсах тысячу памятных футбольных мячей с символикой чемпионата мира по футболу – 2018.

ПОДЛЕЙ МАСЛИЦА

Заиграла более яркими красками линейка моторных масел ZIC для легкового транспорта — такова новая стратегия развития компании SK Lubricants, крупнейшего производителя смазочных материалов. Компания не только усовершенствовала рецептуры масел, изменив упаковки и систему наименований, но и модернизировала заводы, что позволило значительно расширить синтетическую линейку продукта. Вот что теперь предлагается:

- **ZIC TOP** — флагманская линейка полностью синтетических моторных масел в золотистых канистрах с черной этикеткой;
- **ZIC X9** — линия премиальных полностью синтетических моторных масел в золотистых канистрах с золотистой этикеткой;
- **ZIC X7** — линейка синтетических моторных масел высшего уровня качества по разумной цене в серебристых канистрах с серебристой этикеткой;
- **ZIC X5** — линия полусинтетических моторных масел высокого уровня качества в синих канистрах с синей этикеткой.

ДО ЧЕГО ДОШЕЛ ПРОГРЕСС

Захотел выпить чашечку свежемолотого кофе? У нас для тебя отличная новость: теперь ты можешь сделать это в любой момент и в любом месте. Для этого тебе понадобится новый продукт — кофейный DRIP-пакет. Его можно брать с собой, он прост в использовании, в каждом пакете натуральный молотый кофе.

Бери его и действуй по простой инструкции:

1. Открываешь фильтр-пакет и устанавливаешь его на чашку.

2. Заливаешь горячей водой, ждешь 3 минуты.

3. Убираешь пакет и наслаждаешься вкусом и ароматом любимого кофе.

ПОКУПКА В ПЛЮС

С 17 октября по 1 ноября 2015 года обновить свой гардероб в магазинах Calvin Klein Jeans было не только приятно, но и выгодно. Каждый, кто совершал в этот период покупку на сумму от 10 000 рублей, получал подарочный сертификат (время действия сертификата с 12 по 22 ноября), по которому предоставлялась скидка на следующую покупку во всех магазинах Calvin Klein Jeans на территории России.

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ЧУДО

Бренд Paolo Conte приготовил своим поклонникам подарок к Новому году. Весь декабрь можно приобрести любую пару обуви со скидкой до 50%. Само собой, предложение действует и на мужскую зимнюю коллекцию.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ЭЛЬ ПОД КАЖДУЮ ЕЛЬ

Раз в год, специально к новогодним праздникам, Московская Пивоваренная Компания варит ограниченную партию пива "Трехгорное" с пряностями. В его состав входят ароматная корица, мускатный орех, имбирь и четыре сорта солода. Все это волшебство разливают по стеклянным 1,5-литровым бутылкам. И вот уже "Рождественский эль" призывно и праздничнo сверкает на полках в магазинах.

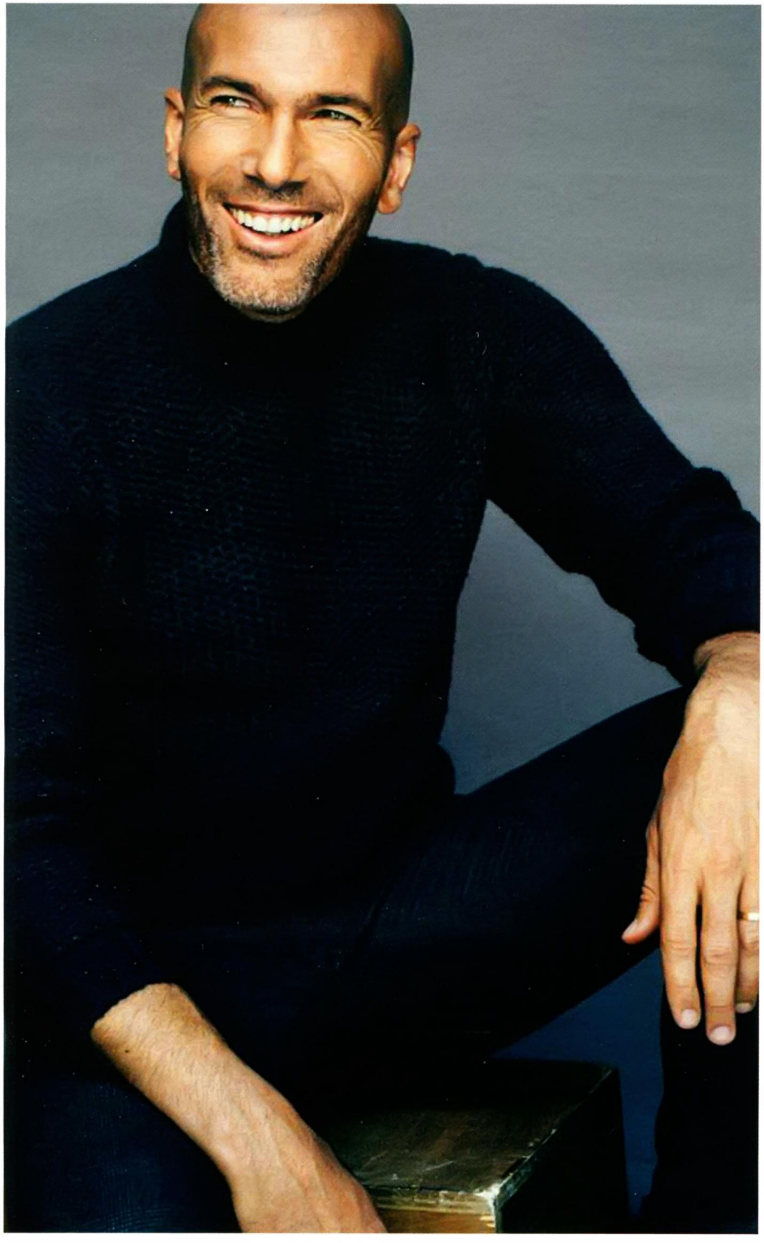
АЛК. 5,5 % ОБ.

18+

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ХОРОШАЯ КАМПАНИЯ

Большую часть своей спортивной карьеры французский футболист Зинедин Зидан, победитель Кубка мира и обладатель премии "Золотой мяч", выступал за испанский клуб "Реал". Сняв спортивную форму, он надел "форму" испанского бренда Mango и стал лицом рекламной кампании Mango Man. Мы поговорили с футболистом об этом сотрудничестве.



Первый вопрос самый простой, но самый интересный: кто этот Mango Man, о котором все столько говорят?

Да, вопрос действительно интересный. Конечно, Mango Man — это я. Но вся прелесть в том, что им может быть любой. Это я, потому что я лицо бренда. Но это и ты, и он, и они, поскольку этот стиль подходит любому: он одновременно классический и модный. Так что, в конечном счете, это стиль для всех. И это прекрасно, поскольку найти подходящую одежду не так-то просто.

Да, конечно. И тем не менее можете ли вы выделить какие-то элементы новой коллекции, которые вам понравились больше других?

На самом деле мне нравится этот джемпер (показывает на свое рекламное фото), поскольку он простой и комфортный, а я вообще часто ношу свитера и джемперы. Кроме этого я обычно надеваю джинсы, футболку и кроссовки.

После двух сезонов с Mango чувствуете ли вы определенную связь с брендом?

Да. Тот факт, что компания предложила мне продолжить после первого сезона, говорит о том, что мы подходим друг другу. Это хорошая новость, потому что, если честно, мне было очень интересно участвовать в кампании. Наше сотрудничество вышло очень естественным, я отлично сошелся с людьми из Mango, у нас были прекрасные съемки, так что мне все нравится. Особенно второй сезон. Все проходит очень гладко. Особенно я хотел бы отметить работу фотографа — это итальянский фотограф Маттео Монтанари.

Да, фотографии получились отличные. Что вы чувствовали, когда покинули большой футбол? Тяжелые были времена? Как получилось, что вы в результате стали лицом мужской коллекции Mango?

На самом деле, когда я ушел из футбола, было очевидно, что мне требуется отдых. Мне нужно было провести какое-то время с семьей. Но, конечно, футбол — моя страсть, поэтому вскоре я пошел учиться, чтобы получить диплом в области спортивного менеджмента, такова была тогда цель моей жизни. В то время я еще ничего не рекламировал. Ребята из Mango сами на меня вышли, и мы хорошо поладили, а у меня как раз было желание сделать что-то новое, сыграть новую роль, занять какое-то новое место в жизни. Просто пришло время для этого. И в результате все получилось просто отлично.

БРИТАНСКИЙ РАЗМАХ

16 октября в Подмосковье состоялось торжественное открытие первого в мире центра Jaguar Land Rover Experience. Гости мероприятия наблюдали за динамичным ездовым шоу на трассах нового центра, подготовленного инструкторами школ вождения Jaguar Land Rover Experience и пилотом российской гоночной команды G-Drive Racing Романом Русиновым, который выступил за рулем одного из автомобилей Jaguar. Чтобы оценить масштабы проекта и насладиться красотой окрестностей, желающим предлагалось совершить полет на воздушном шаре и самим протестировать весь модельный ряд Jaguar и Land Rover на новых трассах центра. Кроме того, гости познакомились с инфраструктурой центра, включающей специальные классы для теоретических занятий, мини-кинотеатр, ресторан, а также зону инноваций, демонстрирующую стремительное технологическое развитие компании и ее последние разработки.

НАРАСПАШКУ

В России появился первый монобрендовый бутик SEIKO. Магазин распахнул свои двери на Никольской улице, в самом сердце исторической и торговой части Москвы. В церемонии открытия участвовали представители головного офиса SEIKO Watch Corporation и посланница SEIKO с 2012 года, лицо женской коллекции марки, Дарья Клишина — известная российская прыгунья в длину. Теперь и у тебя есть возможность изучить мир SEIKO через коллекции часов.

ВЕСОМЫЙ ВКЛАД

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) и компания TISSOT объявили о том, что швейцарский часовой бренд становится первым официальным хронометристом американских баскетбольных лиг: NBA, Женской национальной баскетбольной ассоциации (WNBA) и Лиги развития NBA (NBA D-League). Это самый значительный договор о партнерстве за более чем 160-летнюю историю бренда. "В баскетболе каждая секунда или даже десятая доля секунды может стать решающей, а сотрудничество с компанией TISSOT позволит оборудовать каждую арену команд – участниц НБА по последнему слову хронометрической техники", — подчеркнул комиссар НБА Адам Сильвер. Компания TISSOT получила от Лиги лицензированные права на производство в глобальном масштабе хронометров, часов и часовых аксессуаров для всех команд НБА.

ФОТО: TOMORROWLAND

ЕСЛИ НАСТУПИТ ЗАВТРА

24–26 июля в пригороде Антверпена при партнерской поддержке Mazda уже в 10-й раз прошел один из крупнейших в мире музыки фестивалей — Tomorrowland.

Первое мероприятие Tomorrowland состоялось летом 2005-го. Диджеям, которые зажигали на том фестивале, были Push (M.I.K.E.), Armin van Buuren, Cor Fijneman, Yves Deruyter, Technoboy, Eddie Halliwell, Jon O'Bir, Yoji Biomehanika и Coone, позднее аудитория расширялась, лайн-ап каждый год становился все более внушительным.

Если надумаешь аккурат к Новому году устроить вечеринку по мотивам легендарного фестиваля, вот тебе готовый плейлист:

1. **Dimitri Vegas and Like Mike feat. Ne-Yo** — Higher Place
2. **Dimitri Vegas and Like Mike feat. Ne-Yo** — Higher Place (Afrojack Tomorrowland Remix)
3. **Skrillex and Diplo** — Where Are Ü Now with Justin Bieber (Dimitri Vegas & Like Mike vs W&W Remix)
4. **Lost Frequencies feat. Janieck Devy** — Reality w/ Yves V
5. **Armin van Buuren feat. Mr Probz** — Another You
6. **Dimitri Vegas & Like Mike vs W&W** — ID
7. **Symphony of Unity** — Café Del Mar by Energy 52
8. **ID** — Other Level
9. **Major Lazer & DJ Snake** — Lean On (feat. MØ) (Dimitri Vegas & Like Mike Remix)
10. **Dimitri Vegas & Like Mike vs Steve Aoki & Ummet Ozcan** — ID

А закончить веселье можно под трек Национального оркестра Бельгии, который выступает на фестивале уже второй год подряд.

Fossil

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Barracuda бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Borsalino бутики St. James: ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 705-9831; галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7571
Cacharel ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calzedonia ул. Тверская, 6, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Caractère Белгород, м-н Lola Ribour, ТЦ "Сити Молл Белгородский", ул. Щорса, 64; Томск, ТЦ ЦУМ, ул. Ленина, 121; Тюмень, галерея "Премиум Фэшн", ТЦ ЦУМ, ул. Орджоникидзе, 63А
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Doucal's бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Н. Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; Мега-Белая Дача; Мега-Теплый Стан; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Happy Socks сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Henry Cotton's ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; ГУМ, Красная пл., 3; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Lee ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Mandarina Duck сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann Невский центр, Невский пр-т, 114
Marc Jacobs ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Marina Yachting ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Капитолий", ул. Шереметьевская, 20
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; Нижний Новгород: ТЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187
O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163А; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62

Geox

Calvin Klein Jeans

Quiksilver м-н Boardriders, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; boardriders.ru

St. James бутики St. James: галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2

Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger, Hilfiger Denim ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

U.S. Polo ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 8

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

Alpina салон часов, ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", Н. Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон Le Locle, ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205

Baume & Mercier м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; Sublime by Bosco, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311; "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 249-5049

Bovet Смоленская пл., 3, т.: (495) 937 8117

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Briston бутики "Де Бон Тон", ТЦ "Мозаика", ул. 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160; ТЦ "Кунцево Плаза", помещение 010А, ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949; МФК "Коламбус", ул. Кировоградская, 13А, т.: (495) 721-8269; ТЦ "Вегас 2", "Крокус Сити Молл", 66 км МКАД, т.: (495) 236-1226; Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770

BVLGARI ГУМ, Красная пл., 3, этаж 1, 3-я линия, Третьяковский пр-д, 1

Calvin Klein бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Edox часовой салон "Тайм Авеню": ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Emporio Armani бутики "Де Бон Тон", ТЦ "Мозаика", ул. 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160, Time Code, МЕГА-Белая Дача, 15-й км МКАД, Т.: (495) 967-6885, ТЦ "Кунцево Плаза", помещение 010А, ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949; бутик Armani Jeans, ТЦ "Вегас", Каширское ш., 24-й км МКАД; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Hamilton м-н "Классика времени": "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка": "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы Будильнички", ТД "Щука", ул. Щукинская, 42

IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868, Moscow.btq@iwc.com, iwc.com/ru

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм Лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Graham бутик "Сублим", ГУМ, Красная площадь, 3, т.: (495) 660-0550

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Montblanc Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088

Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

Oris салон швейцарских часов Le Locle, ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015

Panerai ул. Петровка, 5

Perrelet м-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; салон LOUVRE, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; салон Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Raymond Weil м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354, ТЦ "Калейдоскоп", т.: (495) 604-1104, ТЦ "Райкин Плаза", т.: (495) 542-4472, салон Conquest, ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304, салон "Империя Часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448

88 Rue de Rhone магазин Le Locle, "Вегас Крокус", 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054, магазин "Консул", МЕГА-Белая Дача, Котельники, 14-й км МКАД, Покровский пр., 1, т.: (495) 971-6385; салон Bestwatch.ru, ТЦ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; бутик "Де Бон Тон", МФК "Колумбус", Варшавское ш., 140; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2; магазин "Консул", МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766

Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

Technomarine салоны "Тайм Авеню": ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

U-Boat "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2549, Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 787-1115; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; AIZEL, Столешников пер., 10/3, т.: (495) 730-5752

BARAKA салон Da Vinci, Смоленская пл., 3, т.: (495) 937-8089

УОЛТ ДИСНЕЙ

В декабре мы празднуем день рождения мультипликатора, режиссера, сценариста и продюсера — и все это один человек. Именно он во многом определил то, как теперь выглядят детские развлечения. Посчитаем достижения.

САМ С УШАМИ

Уолт Элайас Дисней родился 5 декабря 1901 года в Чикаго. Работал разносчиком газет, во время Первой мировой войны служил во Франции водителем Красного Креста. В 1920 году устроился на студию, которая делала первые рекламные фильмы. В 1923-м основал The Walt Disney Company. Как режиссер снял 111 фильмов и еще в 576 поучаствовал в качестве продюсера. Фильмы Уолта получили в общей сложности 26 статуэток "Оскар", 5 "Золотых глобусов" и 2 премии Каннского кинофестиваля. Умер Дисней в Лос-Анджелесе 15 декабря 1966 года, ему было 65 лет.

1 Создал толпу говорящих животных

В начале своей карьеры (с 1924 года) молодой мультипликатор Уолт выпускал короткие фильмы про приключения девочки Алисы. Но настоящий успех в 1927 году ему принес рисованый зверь — Кролик Освальд. Поняв, что нащупал золотую жилу, уже в 1928 году Уолт представил миру мультфильм "Безумный аэроплан", главным героем которой стал грызун Микки Маус — позже эта мышь станет символом мультипликационной империи Уолта. В следующие годы Дисней создаст целый "зоопарк", в который вошли: утки Дональд и Дейзи Дак, медведь Пит, собаки Гуфи и Плуто, бурундуки Чип и Дейл, слоненок Дамбо и оленёнок Бемби. Художники студии бесконечно изучали повадки и движения животных, чтобы потом максимально достоверно перенести их на экран. Например, команда мультипликаторов долго следила за живыми морскими млекопитающими, чтобы нарисовать одну лишь сцену погони кита за Пиноккио (1940). Ну и в то же время Дисней старался придать своим сказочным героям человеческие черты, прорабатывал до мелочей их характеры, наделял узнаваемыми людскими привычками, мимикой и манерой говорить.

2 Был мультипликатором-первопроходцем

Первый "Оскар" за полнометражный мультфильм получил именно Дисней: "Белоснежку и семь гномов" наградили в 1939 году с формулировкой "за новаторство и выдающиеся достижения в области анимации". Тогда Уолту вручили сразу восемь статуэток: одну большую, традиционную, и еще семь маленьких, по числу гномов. Дисней на своих мультфильмах опробовал многие передовые технологии. Например, его "Пароходик Вилли" (1928) стал первым популярным (и самым старым из сохранившихся) звуковым мультфильмом. Его "Цветы и деревья" (1932) — первый коммерческий фильм, в котором использован трехцветный процесс "Техниколор". А в 1940 году Дисней выпустил свою "Фантазию" — первый фильм со стереозвуком на большом экране.

3 Придумал ад для родителей

Площадки с аттракционами в приличных странах работали еще с XVI века, однако Уолт Дисней первым решил сделать огромный тематический парк, куда родители могли прийти с детьми. На первый Диснейленд, открывшийся в американском Анахайме 18 июля 1953 года, Уолт потратил практически все, что заработал за свою карьеру, — но не прогадал. Уже за 1960 год его парк посетили 5 миллионов туристов, а к 2014 году показатели парка в Анахайме выросли более чем втрое. Теперь свой Диснейленд есть и в Орландо, Париже, Токио, Шанхае, Гонконге, каждый год их посещает свыше 90 миллионов клиентов.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU